

**دليل المدرب**  
**مهارات الحياة الأساسية لليافعين**  
**في**  
**أوضاع حياتية مختلفة**

يقدم دليل المدرب عرضاً لكيفية استخدام دليل مهارات الحياة الأساسية. ويستعرض نماذج مختلفة لاستخدام مادة الدليل في التدريب بحسب المجموعة الشبابية المستهدفة وحاجتها، إضافة إلى مادة تدريب المدربين كاملة. كذلك يوضح الاستراتيجيات المعتمدة في التدريب ويعرض عدداً من الأدوات التدريبية من الطيف الواسع للأدوات التي استخدمها الدليل. كما يقدم دليل المدرب أدوات أساسية لقياس: (1) النتيجة المباشرة للتدريب على اكتساب المعرفة والمهارات لدى الشباب والشبان المتدربين، و(2) الأثر البعدي في تبني المواقف والسلوك الذي يخدم مصلحتهم الفضلى ويساهم بإيجابية في التغيير المجتمعي البناء.

أعدت مادة الدليل لتلبي حاجات اليافعين والشباب، ممن يعيشون حياة عادية هادئة أو ظروفًا صعبة. كذلك يتطرق الدليل إلى الحاجات الخاصة بالفتيات من خلال طريقة طرح الأنشطة ومن خلال الأمثلة والمواقف الحياتية، علماً أن العمل مع اليافعين يتطلب من الميسر درجة عالية من التحسس لقضايا النوع الاجتماعي والتقاط ملاحظات المشاركين التي من شأنها إثارة الموضوع وتوضيح المبادئ التنموية المتعلقة به.

يجدر التنويه إلى أن تكامل العمل على نماء اليافعين ومشاركتهم، يتطلب تغييرات جذرية على أربع مستويات رئيسية في أن معاً. وهذه المستويات هي: (1) السياسات والتشريعات وعملية صنع القرار والتي تتطرق إلى تغيير في المقاربات والمناهج والاستراتيجيات، (2) والبناء المؤسسي، (3) وبناء قدرات مربّي الشباب والعاملين معهم (الأهل والمعلمين والعاملين في كل قطاعات الخدمة العامة والعاملين في مؤسسات الرعاية والشرطة وغيرهم) وتغيير اتجاهاتهم الشخصية والمهنية تجاه اليافعين، (4) بناء المهارات الحياتية لدى اليافعين أنفسهم.

وتعمل عادة وزارة التربية أو الهيئات المعنية بتوفير التعليم على ترويج المهارات الحياتية بين اليافعين من خلال الأنشطة غير النظامية في المدارس وخارجها ومن خلال تضمين هذه المهارات للمناهج النوعي أثناء تطويره. كذلك، يتطلب الأمر توسيع نطاق المشاركة في الحياة المدرسية عبر توسيع انتشار مبادرات مثل المدارس الصديقة لليافعين وتفعيل المجالس الطلابية في اللوائح المدرسية وتشجيع الطلاب على استخدام المهارات الحياتية التي يتعلمونها في إطلاق مبادراتهم الخاصة للبناء المجتمعي.

وتعزز أيضاً برامج اليافعين دور الإعلام ومنظمات المجتمع المدني في رفع وعي الأسر لسمات اليافعين وإمكاناتهم البناءة وتعمل على توفير مهارات تساعد الأهل على التواصل مع أبنائهم والإستماع لهم وقبول مشاركتهم في القرارات التي تخصهم في الأسرة. وتتمحور الشراكة مع الإعلام حول تعزيز الصورة الإيجابية للمراهق والمراهقة، وإعداد برامج تربية ممتعة موجهة للمراهقين تلبي احتياجاتهم وهمومهم، وإيجاد حيز لمشاركتهم في إنتاج مواد إعلامية.

كما تلعب برامج الحماية دوراً في تمكين اليافعين الذين يعيشون ظروفًا إنسانية صعبة، فتعزز قدرتهم على التعامل بإيجابية مع تحديات الحياة.

أما من جانب الصحة، فهناك ضرورة لتغيير فلسفة الصحة من الفلسفة التقليدية المعتمدة على العلاج إلى الفلسفة المعتمدة على تعزيز الصحة والوقاية من المرض ونوعية الحياة الأفضل. فيؤدي الترويج للمهارات الحياتية إلى تبني المراهقين لأنماط الحياة الصحية وتفعيل دورهم الريادي في إيصال الرسائل الصحية إلى غيرهم من اليافعين والشباب. ويمكن لوزارة الصحة تبني نهج تثقيف الأقران في المواضيع الصحية وبالشراكة مع وزارة التربية والجامعات التي قد تتبنى نهج البحث النوعي الإجرائي فيما يتعلق بالأمر الصحي وإدماج مساق صحة اليافعين الأولية في التدريس الجامعي للأطباء وكل العاملين في قطاع الصحة. وتستمر الوزارة في تبني فكرة خدمات صحية صديقة للشباب وتعميمها.

ويمكن لمنظمات المجتمع المدني إطلاق مبادرات تشاركية مع اليافعين تغطي جوانب مختلفة من حياتهم لاستخلاص دروساً تفيد أصحاب القرار في صياغة الإستراتيجيات المناسبة لتعزيز مشاركة اليافعين، وخاصة أولئك الأضعف (الفقراء وقليلي الفرص، في الريف أو المناطق المهمشة). كما يمكن لهذه المنظمات أن تعتمد إلى تدريب كوادرها وغيرهم من كوادر المؤسسات الحكومية على مبادئ عملية تعزز مشاركة اليافعين في كل أطر حياتهم وبالأخص في البرامج والأنشطة الشبابية.

## كيف يستخدم دليل مهارات الحياة الأساسية

تشكل الفصول الثاني والثالث والرابع والخامس مرجعاً لإعداد المادة التدريسية. ويغطي كل فصل مهارات الحياة الأساسية التي يحتاجها المرء لواحد من فضاءات الحياة. فيغطي الفصل الثاني فضاء الحياة العادية ويغطي الثالث فضاء الحياة في ظروف إنسانية صعبة. أما الرابع فيغطي فضاء المشاركة المدنية ويغطي الخامس فضاء العمل. ويقسم كل فصل منها إلى أقسام. ويشمل كل قسم مجموعة من المهارات الحياتية والتي تضم مهارات إدارة الذات والمهارات الإدراكية والمهارات الإجتماعية ومهارات العمل المشترك.

يستعرض كل قسم عدداً من المهارات (4-6 مهارات) مصنفة تحت العنوان العريض للقسم، فتجد مثلاً مهارة معرفة الذات، مهارة قيمة الذات والثقة بها ومهارات توكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة الضغوط تحت العنوان العريض لقسم مهارات إدارة الذات. أما تحت عنوان المهارات الإدراكية، فتجد التفكير الإبداعي والتفكير النقدي، واتخاذ القرار وحل المشكلات. ويتعرض قسم المهارات الإجتماعية لمهارات الإصغاء والتواصل والتفهم وقبول الآخر وتوكيد الذات والتفاوض. ويتطرق القسم الأخير من كل فصل إلى مهارات العمل المشترك والتي تغطي التحري الإيجابي والتخطيط والقيادة وعمل الفريق والحملات.

يتعرض الفصل لكل مهارة في أربع فقرات، إذ تعرض الفقرة الأولى موقفاً حياتياً وتأتي الفقرة الثانية لتعطي القارئ الشاب أو الميسر بعض الإرشادات لكيفية تعامله مع هذا الموقف الحياتي، ثم تستعرض الفقرة الثالثة عدداً من التمارين والأنشطة التي تشكل المرجع لإعداد المادة التدريسية لورشة عمل تدرب اليافعين على اكتساب هذه المهارة في مساق الحياة الوارد في عنوان الفصل. لينتهي القسم بفقرة من المعلومات الإضافية للميسر. بذلك تم استعراض كل مهارة من خلال:

- موقف حياتي مرتبط بفضاء حياة محدد، والذي يمكن للميسر استخدامه للامثلة خلال التدريب، أو للتقييم في نهاية التدريب بحيث يوفر لليافعين إمكانية اختبار كفايتهم في استخدام المهارة في الموقف الحياتي المحدد وضمن الفضاء المحدد.
- مادة خاصة باليافعين، إذ يمكن للميسر تجميع الفقرة الثانية من كل قسم وإعطائها للمشاركين في الورشة لتذكرهم بالمهارات فتساعدهم على تحويلها إلى سلوك يعتمدونه في حياتهم اليومي.
- مجموعة من الأنشطة المقترحة تحت عنوان عريض يشكل ترجمة المهارة المحددة وانعكاسها في فضاء الحياة المحدد في عنوان الفصل. في إطار عنوانها العريض، توفر التمارين لليافعين فرصة التعرف إلى المهارات الحياتية واختبارها. يستعرض كل نشاط الهدف منه ويتعرض تفصيلاً لمجريات النشاط وبعض البدائل كما يقدم للميسر بعض التعليمات والإرشادات ويعرض لنتائج محتملة من ورش تدريبية سابقة. علماً أن الدليل لم يفصل الأنشطة في مادة تدريبية ليترك للميسر مرونة الاختيار والمزج والتجميع فيما بينها، بناء على الفئة المستهدفة وحاجاتها وبناء على الوقت المخصص لورشة العمل. ويوفر كل فصل مادة لورشة عمل لمدة أربعين ساعة تدريبية، أي خمسة أيام بواقع ثماني ساعات في اليوم. كما يمكن دمج فصلين في ورشة عمل واحدة مدتها مخيم لخمسة أو ستة أيام مع مبيت أو 7-8 أيام عمل. كذلك، وبالنظر إلى الجدول الوارد في مقدمة الدليل، يمكن تنظيم ورشات عمل متخصصة لكل مجموعة من المهارات، باتباع الترتيب الأفقي للمهارات في الجدول. فيمكن التخطيط لورشة عمل لمدة 4-5 أيام، لتعزيز مهارات إدارة الذات في الفضاءات الحياتية الأربعة، بتجميع قسم إدارة الذات من كل من الفصول الأربعة (راجع نماذج مختلفة لاستخدام الدليل أدناه).
- معلومات إضافية للميسر توفر المادة المعرفية عن المهارة بحسب الفضاء الحياتي المحدد. يلجأ إليها الشاب ليستزيد بالمعلومات، كما يستخدمها الميسر للإستعداد لورشة العمل.

يجدر التأكيد على أنه تم التطرق لكل مهارة بطريقة مختلفة بحسب الفصل أي الفضاء الحياتي، فتجد مثلاً أن مهارات القيادة وإدارة الحملات أنت مختصرة جداً في الفصل الثاني الذي يعتبر مقدمة في المهارات الحياتية، والذي ركز على فضاء الحياة العادية، بينما تمت الإستفاضة في هذه المهارات في الفصل الرابع والذي يغطي المشاركة المدنية. كذلك تجد الفصل الخامس، والذي يغطي فضاء العمل، يتطرق إلى التفكير الإبداعي والنقدي من خلال القراءة في السيرة الذاتية والبحث عن عمل، بينما يغطيها الفصل الثالث، أي فضاء الحياة في ظروف صعبة، من خلال تحليل الوضع الجديد والمختلف الذي يعيشه اليافع بتغير ظروفه.

## نماذج مختلفة لاستخدام مادة الدليل في التدريب

ويشمل التالي نماذج للبناء على المادة المقترحة في الدليل في التخطيط لبرامج تعليم اليافعين وحمائهم وللبرامج الموجهة للشباب بشكل عام. ونستعرض بالتفصيل بعضاً من المادة التدريبية لورشة عمل موجهة للمدربين والتي تستدعي من المشاركين فيها خبرة عالية في العمل الشبابي كما في التدريب التشاركي.

يعتبر الفصل الثاني المادة المركزية في تقديم مهارات الحياة الأساسية لليافعين، لذلك تقدم ورشة عمل لمدة خمسة أيام مبنية من مادة الفصل الثاني لكل اليافعين في كل مساقات الحياة. إضافة إلى ذلك، يتم الاستناد إلى مادة الدليل في تضمين أنشطة لأوراق العمل المستخدمة في التعليم غير النظامي، كما لتحميل المواد (مثل اللغة العربية والتربية المدنية وتكنولوجيا المعلومات والتاريخ والجغرافيا والرياضيات) للمهارات الحياتية من خلال التعليم المدرسي.

## 1. اقتراحات لاستخدام الدليل

### أ. برامج الشباب

يستخدم دليل مهارات الحياة الأساسية في برامج الشباب كمادة مرجعية تطوع حسب حاجة البرنامج والفئة المستهدفة. ويشكل الفصل الثاني، كما ورد سابقاً، محوراً للتدريب ويوفر ورشة عمل ابتدائية، لمدة خمسة أيام، عن مهارات الحياة الأساسية. وإذا سمح البرنامج وإمكاناته:

- تعطى مادة الفصل الثاني والثالث لليافعين الذين يعيشون ظروفاً صعبة، في مراكز إيواء أو في مخيمات للاجئين أو يعانون ظروفاً إنسانية خاصة. وتعطى المادة على مدار 10 أيام أو تختصر بستة أيام كالتالي:

|                    | اعتماد نمط حياة                        | التعامل مع الأزمات   |  |
|--------------------|--|--|--|
| مهارات إدارة الذات | وعي الذات                              | معرفة الذات والمكانة<br>- التغيرات الجسدية<br>- خمسة أشياء<br>- هل اعرف ذاتي؟<br>- أنا الطفل             | ترسيخ الهوية الخاصة والمحافظة على الذات وحمايتها<br>- الصورة<br>- هل تبقى قيمتي على حالها؟         |
|                    | تقدير الذات والثقة بها                 | قبول الذات كما هي<br>- ما هي القيم<br>- قل لنا من انت/ قيمتي   | إيجاد العلاقات الآمنة<br>- تحية دافئة<br>- ابحث عن العلاقة الآمنة في الظروف الصعبة                 |
|                    | تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة الضغوط | معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط<br>- أنا بقوتي وضعفي؟<br>- الكاتبان<br>- معرض إدارة العواطف            | العودة للذات والبناء على القيم<br>- مواقع ثابتة واختلاف وجهات النظر من الحياة<br>- مناقشة الحالات  |
| المهارات           | التفكير بتخطي التقليدي                 | من السلبي إلى الإيجابي<br>- إطلاق الإبداع<br>- التفكير بالرسوم أو رسم الأفكار<br>- نشاط التفكير الإبداعي | التفكير الإبداعي<br>- أين يتجه الباص<br>- لعب أدوار - طالب التوجيهي و البيطرة<br>- السلوك الإبداعي |

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <p><b>تحليل الوضع الجديد</b><br/>- حالة للدراسة: فتاة شابة تعيش ظروفًا صعبة</p>   | <p><b>مهارة التساؤل ومعايير التفكير النقدي</b><br/>- 6 أشخاص ومركب<br/>- أسئلة... أسئلة</p>  | <p><b>التفكير النقدي</b></p>      |
| <p><b>في الحياة اليومية</b><br/>- العصف الذهني لاتخاذ القرار</p>  | <p><b>عوامل مهمة خطوات في اتخاذ القرار</b><br/>- خطوات اتخاذ القرار</p>  | <p><b>اتخاذ القرار</b></p>        |
| <p><b>الإبداع في تقفي الحلول</b><br/>- مشاعر مرافقة للنزاع<br/>- إدارة المشكلة من خلال المسرح التفاعلي<br/>- الرياضة وحل المشاكل</p>  | <p><b>فهم المشكلة وتحليلها والتفاعل معها</b><br/>- تجاوز الخط للتنشيط<br/>- تعريف المشكلة وفق الأبعاد الأربعة</p>  | <p><b>حل المشكلات</b></p>         |
| <p><b>استيعاب الوضع الجديد</b><br/>- رسالة للرسم<br/>- نص الرسالة ومضمونها<br/>- الإيحاء المضلل</p>   | <p><b>المهارات الأساسية</b><br/>- الاتصال باتجاه واحد<br/>- العرض الكامل، السمكة<br/>- القاموس التحويلي<br/>- صيغة الكلام: "أنا" وأنت</p>                | <p><b>الإصغاء</b></p>             |
| <p><b>فهم الوضع والثقافة الجديدين</b><br/>- المهارات الدقيقة: نقاش مفتوح لدور المنظمات في الظروف الصعبة</p>   | <p><b>المهارات الأساسية</b><br/>- التواصل الجيد والسيء<br/>- كيف نصغي للآخر</p>  | <p><b>التواصل</b></p>             |
| <p><b>قبول الآخر والرفض</b><br/>- التعامل بحزم<br/>- متى يتوجب الحزم</p>  | <p><b>أساسيات قبول الآخر</b><br/>- اسمعك.. تكلم بصوتك<br/>- قصة ليلي</p>   | <p><b>التفهم/ قبول الآخر</b></p>  |
| <p><b>إعادة تحديد موقع الذات قدرة الرفض</b><br/>- تمكين الشباب بالرياضة<br/>- لعبة القرص</p>  | <p><b>معاملة الآخرين بحزم</b><br/>- السلبي، والحازم والعدواني</p>  | <p><b>توكيد الذات</b></p>         |
| <p><b>قيم التفاوض في ما يتعدى الربح والخسارة</b><br/>- لعبة الدينار</p>   | <p><b>مقدمة لأسس التفاوض</b><br/>- لعب الأدوار</p>   | <p><b>التفاوض</b></p>             |
| <p><b>توكيد الحلم</b><br/>- الفرضيات الأساسية للتحري الإيجابي<br/>- قصص نجاح</p>  | <p><b>نظرة مختلفة للأمور</b><br/>- خطوات التحري الإيجابي<br/>- قواعد التحري الإيجابي(عرض الميسر)</p>   | <p><b>التحري الإيجابي</b></p>     |
| <p><b>فعالية استخدام الوقت</b><br/>- الجداول الزمنية</p>  | <p><b>التخطيط للذات</b><br/>- رسم الخارطة الذهنية</p>  | <p><b>التخطيط</b></p>             |
| <p><b>القيادة في ظروف متغيرة ومجموعة الأقران</b><br/>- تمرين الثلاث وتمارين القطع - الفريسيبي<br/>- بين التفكير الخطي والدائري- نشاط الصورة<br/>- سائق تاكسي<br/>- الرواية العامة في الممارسة</p> | <p><b>صفات ومهام القائد</b><br/>- مفهوم القيادة الجيدة وتحدياتها<br/>- لماذا اكون قائدا؟ من هو القائد الجيد؟<br/>- تمثيل، القائد السيء والقائد الجيد</p> | <p><b>عمل الفريق والقيادة</b></p> |

المهارات الاجتماعية

مهارات العمل المشترك

|         |  |   |
|---------|--|---|
| الحملات | مقدمة في حملات التغيير<br>- بناء فريق للحملة (عرض من الميسر)<br>- المهام التسلسلية (عرض من الميسر) | مساندة الأقران في حملات توعية ودعم نفسي<br>- الربط مع الخدمات |
|---------|--|---|

- تعطى مادة الفصل الثاني والرابع للشباب الناشطين مدنياً من مثل المشاركين بالمبادرات أو متقفي الاقران أو أعضاء المجالس البلدية أو المحلية من اليافعين أو أفراد المجالس الطلابية في المدارس:

|                    |  |                                      |  |
|--------------------|--|--------------------------------------|--|
| مهارات إدارة الذات | وعي الذات                              | اعتماد نمط حياة                      | المشاركة المدنية                         |
|                    | تقدير الذات والثقة بها                 | قبول الذات كما هي                    | الهدف الخاص والعام                       |
|                    | تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة للضغوط | معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط    | الحقوق والواجبات تجاه الذات والآخرين     |
|                    | التفكير الإبداعي                       | التفكير بتخطي التقليدي               | التفكير بحلول غير مطروحة/الحلم: واقع آخر |
| المهارات الإدارية  | التفكير النقدي                         | مهارة التساؤل ومعايير التفكير النقدي | فهم الظواهر وتحليلها من موقف حقوقي       |
|                    | اتخاذ القرار                           | عوامل مهمة خطوات في اتخاذ القرار     | في فريق وبين الأصدقاء                    |
|                    | حل المشكلات                            | فهم المشكلة وتحليلها والتفاعل معها   | شجرة المشكلات                            |
|                    |  | تجاوز الخط للتنشيط                   | لكن لماذا؟                               |
|                    |  | تعريف المشكلة وفق الأبعاد الأربعة    | تحليل شجرة الأسباب                       |

|                      |                     |   |   |
|----------------------|---------------------|---|---|
| المهارات الاجتماعية  | الإصغاء             | المهارات الأساسية<br>- العرض الكامل، السمكة<br>- القاموس التحويلي<br>- صيغة الكلام: "أنا" وأنت  | المقابلة وجمع المعلومات<br>- سلسلة الأسئلة<br>- الإعداد للمقابلة  |
|                      | التواصل             | المهارات الأساسية<br>- التواصل الجيد والسيء<br>- كيف نصغي للآخر   | التغذية الراجعة<br>- رسم خارطة القضية<br>- تحليل رسائل الإعلام<br>- التواصل عبر الإنترنت  |
|                      | التفهم/ قبول الآخر  | أساسيات قبول الآخر<br>- اسمعك.. تكلم بصوتك<br>- قصة ليلى  | احترام الآراء المختلفة<br>- تيسير توليد الأفكار<br>- النظارات الخارقة أو صندوق الأشكال  |
|                      | توكيد الذات         | معاملة الآخرين بحزم<br>- السلبي، والحازم والعدواني  | العمل على الحقوق<br>- الغنى بالتنوع<br>- فريق العمل   |
|                      | التفاوض             | مقدمة لأسس التفاوض<br>- لعب الأدوار   | التعامل مع المسؤولين<br>- المسؤولون وأصحاب الحق: دراسة حالة<br>- خارطة السلطة   |
| مهارات العمل المشترك | التحري الإيجابي     | نظرة مختلفة للأمور<br>- خطوات التحري الإيجابي<br>- قواعد التحري الإيجابي (عرض الميسر)   | طرح الأسئلة<br>- قصة نجاح في حاضرنا<br>- نموذج الأبعاد الأربعة  |
|                      | التخطيط             | التخطيط للذات<br>- رسم خارطة الذهنية  | خطة العمل<br>- أصوات الغياب<br>- من الرؤية إلى الأهداف وخطة العمل   |
|                      | عمل الفريق والقيادة | صفات ومهام القائد<br>- مفهوم القيادة الجيدة وتحدياتها<br>- لماذا اكون قائدا؟ من هو القائد الجيد؟<br>- تمثيل، القائد السيء والقائد الجيد | قيادة المبادرات وتشكيل فرق العمل المجتمعي<br>- أين مجموعتنا على نموذج المراحل الخمسة؟<br>- نظرية التحري الإيجابي في تشكيل المجموعة<br>- وضع المجموعة ودور القائد<br>- ما هي مهارات القيادة التي أريد التدرب عليها |
|                      | الحملات             | مقدمة في حملات التغيير<br>- بناء فريق للحملة (عرض من الميسر)<br>- المهام التسلسلية (عرض من الميسر)                                      | حملات تغيير مجتمعي<br>- قصتي وقصتنا وقصة الآن<br>- المؤتمر الصحفي<br>- شمس الرسالة<br>- نجم الحملة  |

- تعطى مادة الفصل الثاني والخامس لطلاب الثانوي والمهني وطلاب الجامعة في السنة الأولى والمتدربين في الحقل المهني



|                     | اعتماد نمط حياة                         | العمل المنتج  |  |
|---------------------|---|---|--|
| مهارات إدارة الذات  | وعي الذات                               | معرفة الذات والمكانة<br>- خمسة أشياء<br>- هل اعرف ذاتي؟<br>- أنا الطفل  | خصائصي التعليمية ومهاراتي<br>- مهاراتي<br>- اهتماماتي<br>- عملي المستقبلي                |
|                     | تقدير الذات والثقة بها                  | قبول الذات كما هي<br>- ما هي القيم<br>- قل لنا من انت/ قيمي   | أسلوبي في التعلم<br>- أساليب التعلم  |
|                     | تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة اللضغوط | معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط<br>- أنا بقوتي وضعفي؟<br>- انت مشهور<br>- معرض إدارة العواطف                    | تقديم الذات وإظهار المهارات والتخط<br>- معلوماتي الشخصية<br>- خطة العمل<br>- تسويق الذات |
| المهارات الإدارية   | التفكير الإبداعي                        | التفكير بتخطي التقليدي<br>- لعب أدوار- طالب التوجيهي و البيطرة<br>- اختبار التفكير الابداعي<br>- اخرج من الصندوق؟ | رسم مسار مهني مختلف<br>- قراءة في السيرة الذاتية   |
|                     | التفكير النقدي                          | مهارة التساؤل ومعايير التفكير النقدي<br>- حقائق و آراء<br>- أسئلة...أسئلة   | تجميع الخيارات وموازنتها<br>- البحث عن عمل   |
|                     | اتخاذ القرار                            | الشخصي/العائلي: خطوات اتخاذ القرار والعوامل المهمة<br>- خطوات اتخاذ القرار  | تحديد الأولويات<br>- أقرر بقيمي  |
|                     | حل المشكلات                             | فهم المشكلة وتحليلها والتفاعل معها<br>- تعريف المشكلة وفق الأبعاد الأربعة   | التفاهم مع الآخرين<br>- ميولي  |
|                     | الإصغاء                                 | المهارات الأساسية<br>- القاموس التحويلي<br>- صيغة الكلام: "أنا" وأنت  | الاستماع للتغذية الراجعة وتقييم الآخرين<br>- الملاحظات البناءة<br>- العرض الشفوي         |
| المهارات الاجتماعية | التواصل                                 | المهارات الأساسية<br>- كيف نصغي للآخر   | المقابلة<br>- المقابلة   |
|                     | التفهم/ قبول الآخر                      | أساسيات قبول الآخر<br>- اسمعك.. تكلم بصوتك<br>- قصة ليلي  | الانطلاق من الذات<br>- أوف أوف<br>- ماذا أفعل لو   |

|                      |                     |   |   |
|----------------------|---------------------|---|---|
| مهارات العمل المشترك | توكيد الذات         | معاملة الآخرين بحزم<br>- السلبي، والحازم والعدواني  | احترام التنوع<br>- إيجابية المشاعر<br>- كيف أتواصل                                    |
|                      | التفاوض             | مقدمة لأسس التفاوض<br>- لعب الأدوار   | الزملاء والإدارة<br>- الدراسة والعمل<br>- موقف العمل من موقف الحياة<br>- للتفاوض      |
|                      | التحري الإيجابي     | نظرة مختلفة للأمور<br>- خطوات التحري الإيجابي<br>- قواعد التحري الإيجابي(عرض الميسر)              | بناء الحلم<br>- إبحث عن   |
|                      | التخطيط             | التخطيط للذات<br>- رسم الخارطة الذهنية  | المستقبل والتوجهات<br>- التخطيط المالي<br>- التدريب في مكان العمل الفعلي              |
|                      | عمل الفريق والقيادة | صفات ومهام القائد<br>- مفهوم القيادة الجيدة وتحدياتها<br>- تمثيل، القائد السيء والقائد الجيد      | الإدارة وعمل الفريق<br>- تشكيل المجموعات وإدارة العمل<br>- أنا المدير                 |
|                      | الحملة              | مقدمة في حملات التغيير<br>- بناء فريق للحملة (عرض من الميسر)<br>-المهام التسلسلية (عرض من الميسر) | تبادل الخبرات وتنظيم الحملات ومتابعة الحقوق<br>- عمل الفريق<br>- تقييم استعدادي للعمل |

- تعطى مهارات إدارة الذات في كل فضاءات الحياة لمجموعة من اليافعين نزلأ مراكز الإيواء أو التأهيل، أو لمجموعة من اللاجئين واللاجئات على مدار خمسة أيام، كالتالي:

| مهارات إدارة الذات     | اعتماد نمط حياة   | التعامل مع الأزمات   | المشاركة المدنية   | العمل المنتج   |
|------------------------|---|--|--|--|
| وعي الذات              | معرفة الذات والمكانة<br>- التغيرات الجسدية<br>- خمسة أشياء<br>- هل اعرف ذاتي؟<br>- أنا الطفل<br>- أحب نفسك في ثانية | ترسيخ الهوية الخاصة<br>والمحافظة على الذات<br>وحمايتها<br>- الصورة<br>- هل تبقى قيمتي على<br>حاليها؟ | ترسيخ العلاقة بالعام<br>- التحفيز الذاتي<br>- خط الوقت<br>- قصتي أنا وقصتنا<br>نحن وقصة الآن                     | خصائصي التعليمية<br>ومهاراتي<br>- السمات الشخصية<br>- مهاراتي<br>- اهتماماتي<br>- عملي المستقبلي |
| تقدير الذات والثقة بها | قبول الذات كما هي<br>- ما هي القيم<br>- قل لنا من انت/ قيمتي<br>- المعرض  | إيجاد العلاقات الآمنة<br>- تحية دافئة<br>- ابحث عن العلاقة<br>الآمنة في الظروف<br>الصعبة             | الهدف الخاص والعام<br>- التطوع وتحدياته<br>- لعبة تبديل الأماكن<br>- تعريف: مشاركة مدنية<br>- حالة: نظافة الشارع | أسلوبي في التعلم<br>- أساليب التعلم  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>تقديم الذات وإظهار المهارات والتخط</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- معلوماتي الشخصية</li> <li>- خطة العمل</li> <li>- تسويق الذات</li> </ul> | <p><b>الحقوق والواجبات تجاه الذات والآخرين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عنوان التغيير</li> <li>- تغيير اجتماعي بالتمكين</li> <li>- علاقة التدريب بالتمكين</li> <li>- كن متمكناً حتى في الظروف الصعبة</li> </ul> | <p><b>العودة للذات والبناء على القيم</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مواقع ثابتة مع اختلاف وجهات النظر من الحياة</li> <li>-إدارة الضغط والتوتر</li> <li>- تجربة الإسترخاء</li> <li>- مناقشة الحالات</li> </ul> | <p><b>معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أنا بقوتي وضعفي؟</li> <li>- انت مشهور</li> <li>- الكاتبان</li> <li>- آه يا أحمد!</li> <li>- معرض إدارة العواطف</li> </ul> | <p><b>تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة للضغوط</b></p> |
|---|---|---|--|--|

- تعطى المهارات الإدراكية مثلاً لمجموعة من الفتيات العاملات في مصنع نسيج لمدة خمسة أيام، فنتطرق ورشة العمل لهذه المهارات في الفضاءات الحياتية المختلفة، كالتالي:

| العمل المنتج  | المشاركة المدنية   | التعامل مع الأزمات  | اعتماد نمط حياة  |                                  |                                |
|---|--|---|--|----------------------------------|--------------------------------|
| <p>رسم مسار مهني مختلف</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قراءة في السيرة الذاتية</li> </ul>  | <p><b>التفكير بحلول غير مطروحة/الحلم: واقع آخر</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المرونة والإبداع</li> <li>- التوليد الإبداعي للأفكار</li> </ul>  | <p><b>من السلبي إلى الإيجابي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إطلاق الإبداع</li> <li>- التفكير بالرسوم أو رسم الأفكار</li> <li>- نشاط التفكير الإبداعي</li> </ul> | <p><b>التفكير بتخطي التقليدي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أين يتجه الباص</li> <li>- لعب أدوار- طالب التوجيهي و البيطرة</li> <li>- اختبار التفكير الإبداعي</li> <li>- قابلية الإبداع المتواصل</li> <li>- السلوك الإبداعي</li> <li>- اخرج من الصندوق؟</li> </ul> | <p><b>المهارات الإدراكية</b></p> | <p><b>التفكير الإبداعي</b></p> |
| <p><b>تجميع الخيارات وموازنتها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- البحث عن عمل</li> </ul> | <p><b>فهم الظواهر وتحليلها من موقف حقوقي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض الأفكار وبداية التخطيط</li> </ul>  | <p><b>تحليل الوضع الجديد</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حالة للدراسة: فتاة شابة تعيش ظروفاً صعبة</li> </ul>   | <p><b>مهارة التساؤل ومعايير التفكير النقدي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المقهى أو نشاط بديل</li> <li>- 6 أشخاص ومركب</li> <li>- حقائق و آراء</li> <li>-أسئلة...أسئلة</li> </ul>  |                                  | <p><b>التفكير النقدي</b></p>   |
| <p><b>تحديد الأولويات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أقرر بقيمي</li> </ul>            | <p><b>في فريق و بين الأصدقاء</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استخلاص المعلومات والتغذية الراجعة</li> <li>- تجارب: نقل طاولة</li> <li>- التغيير وتحديد القضية</li> <li>- صياغة الرؤية</li> </ul> | <p><b>في الحياة اليومية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- صنع القرار في المجموعة</li> <li>- العصف الذهني لاتخاذ القرار</li> </ul>                                  | <p><b>الشخصي/العائلي: خطوات اتخاذ القرار والعوامل المهمة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- خطوات اتخاذ القرار</li> </ul>  |                                  | <p><b>اتخاذ القرار</b></p>     |
| <p><b>التفاهم مع الآخرين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ميولي</li> </ul>              | <p><b>شجرة المشكلات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لكن لماذا؟</li> <li>- تحليل شجرة الأسباب</li> </ul>   | <p><b>الإبداع في تقفي الحلول</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مشاعر مرافقة</li> </ul>   | <p><b>فهم المشكلة وتحليلها والتفاعل معها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تجاوز الخط للتنشيط</li> </ul>  |                                  | <p><b>حل المشكلات</b></p>      |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | للنزاع<br>- إدارة المشكلة من<br>خلال المسرح<br>التفاعلي<br>- الرياضة وحل<br>المشاكل | - تعريف المشكلة وفق<br>الأبعاد الأربعة |  |
|--|--|---|--|--|

يجدر التنويه إلى أن الجداول أعلاه ما هي إلا نماذج مقترحة لمختارات من الأنشطة تجمع لورش عمل تناسب المجموعة الشبابية المستهدفة. وتركت مادة دليل المهارات على شكل يسمح تطويعها واستخرج المادة المناسبة منها وتحويلها إلى مادة تدريبية باتباع النموذج الذي استخدم أدناه في إعداد مادة تدريب المدربين.

## ب. برامج التعليم

في التعليم المدرسي، يوفر الدليل مادة أساسية لتضمين المعارف والاتجاهات والمهارات التالية:

### الصفوف من الأول حتى الرابع (مع مراعاة تبسيط الأنشطة لتناسب مع الفئة العمرية):

- العلاقات الأسرية والاجتماعية التي تتعامل مع تطوير مهارات التواصل.
- فهم أن السلوكيات لها تبعات، مع إدخال المهارات البسيطة لصنع القرار وحل المشكلات.
- مهارات تقدير الذات، وتطوير الوعي الذاتي واحترام الذات ومهارات أخرى (بما في ذلك المفهوم الأساسي للتمييز والرفض).

### الصفوف من الخامس حتى الثامن:

- البناء على المهارات الحياتية التي تم تعلمها سابقاً في الصفوف من الأول حتى الرابع.
- تطوير مهارات التواصل، توكيد الذات، الإصغاء، التفاوض، صنع القرار، مقاومة ضغط الأقران والضغوط الاجتماعية والإعلامية، حل المشكلات، والتعامل مع الآخرين وقبول الآخر.
- القضايا المتعلقة بالاتجاهات والسلوكيات، من مثل المشكلات المتعلقة بالجنس، العنف، الرفض، التمييز، التدخين، استعمال المخدرات، ومشكلات سلوكية محددة أخرى لصغار اليافعين.
- إدخال موضوع المسؤولية الاجتماعية.

### الصفوف من التاسع حتى الثاني عشر:

- البناء على المهارات الحياتية التي تم تعلمها سابقاً في الصفوف من الأول حتى الثامن.
- الاستمرار في إعطاء الطلبة معلومات محددة بصورة أكبر حول العديد من المواضيع.
- توفير معارف واتجاهات/قيم متعمقة وتطوير مهارات.
- تطوير سلوكيات إيجابية وإدانتها على المدى الطويل.

ويمكن تنظيم برامج تدريبية لاصفية في إطار المدرسة، تغطي الفصل الثاني في خمسة أيام، كما يمكن تنظيم برامج للتعامل مع الاحتياجات الخاصة لمجتمع مدرسة ما، من مثل القضاء على العنف أو الوقاية من التدخين والمخدرات أو غيرها.

أما في برامج التعليم البديل وغير النظامي، فثمة العديد من المباحث التي يمكن أن تكون "مواد حاملة" ممتازة للتعليم المعتمد على المهارات الحياتية، ومن هذه المباحث مثلاً: اللغة العربية، والتربية المدنية، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والجغرافيا، والتاريخ والرياضيات.

وتعتبر اللغة العربية من أفضل المواد الحاملة لمهارات التواصل والإصغاء وتوكيد الذات والتفاوض والتعاون، وصنع القرار، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، والعمل الجماعي، والقيادة، واحترام الآخر، وقبول وجهات النظر المختلفة، والتعاطف مع الآخر، والوعي الذاتي، ومهارات التعامل، وتقدير الذات والثقة بالنفس. ومن الأمثلة على ذلك:

- 1- ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن يبين بالأمثلة العملية مجموعة متنوعة من الأمور لمجموعة متنوعة من الأشخاص، وأن يتحدث ويكتب عنها بطريقة جيدة.  
**المهارات الحياتية: التواصل من خلال توكيد الذات، والتفاوض، والإصغاء، والثقة بالنفس.**
- 2- ينبغي أن يكون الطالب كفواً ومتفكراً كقارئ للأدب والمواد الفنية ومجموعة متنوعة من المعلومات الأخرى، وكستمع إليها ومشاهد لها.  
**المهارات الحياتية: التواصل (بما في ذلك مهارة الإصغاء)، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي.**
- 3- ينبغي أن يكون الطالب قادراً على تحديد العديد من الاستراتيجيات وعلى الاختيار منها، لكي يتسنى له إنجاز المشاريع بصفة مستقلة أو بالتعاون مع الآخرين.  
**المهارات الحياتية: العمل الجماعي، والقيادة، وصنع القرار، وحل المشكلات، وقبول وجهات النظر المختلفة، والتعاطف، والتواصل، والسلوكيات الشخصية/الجماعية المسؤولة.**
- 4- ينبغي أن يكون الطالب قادراً على التفكير، بطريقة منطقية وتأملية انعكاسية، لكي يتسنى له طرح المواقف وشرحها بالاستناد إلى معلومات ملائمة يمكن الاعتماد عليها.  
**المهارات الحياتية: التفكير الناقد والتواصل.**
- 5- ينبغي أن يفهم الطالب وجهات نظر الآخرين ويحترمها لكي يتمكن من التواصل بفعالية.  
**المهارات الحياتية: التواصل (بما في ذلك الإصغاء)، والوعي الذاتي، والتعاطف، وقبول الآخر واحترام وجهات النظر المختلفة.**

أما من خلال التربية المدنية، فيمكن تضمين التواصل، واحترام الآخر، وقبول وجهات النظر المختلفة، وصنع القرار، والعمل الجماعي، وحل المشكلات، والتعاطف، والمهارات والسلوكيات الشخصية والاجتماعية المسؤولة. ومن الأمثلة على ذلك:

- 1- ينبغي أن يعرف الطالب ويفهم تعريف المجتمعات للسلطة، والحقوق والمسؤوليات.  
**المهارات الحياتية: التواصل، والتفكير الناقد، والعمل الجماعي، والقيادة، وقبول الآخر/التعاطف.**
- 2- ينبغي أن يفهم الطالب الأسس الدستورية للنظام السياسي في بلده والبلد المضيف في حالة اللجوء.

المهارات الحياتية: المهارات والسلوكيات الاجتماعية المسؤولة، ومقاومة الضغوط الإعلامية، والتواصل، واحترام الآخر، وقبول وجهات النظر المختلفة.

3- ينبغي أن يفهم الطالب دور البلد في الشؤون الدولية.

المهارات الحياتية: التواصل، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وصنع القرار، وحل المشكلات.

4- ينبغي أن يمتلك الطالب المعارف والمهارات اللازمة للمشاركة بفعالية كمواطن مسؤول مُطَّلِع.

المهارات الحياتية: المهارات والسلوكيات الشخصية والاجتماعية المسؤولة، وحل المشكلات، والتفكير الناقد، والقيادة.

5- ينبغي أن يفهم الطالب اقتصادات البلد وعلاقتها بالاقتصاد العالمي.

المهارات الحياتية: العمل الجماعي، والتواصل، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي وحل المشكلات.

6- ينبغي أن يفهم الطالب أثر الخيارات الاقتصادية للبلد والمشاركة بفعالية في الاقتصاد المحلي والوطني والعالمي.

المهارات الحياتية: التفكير الناقد، وصنع القرار، وحل المشكلات والتواصل.

أما في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، فيمكن تضمين مهارات التواصل مع شباب العالم عبر الإنترنت. وبقية الشباب بذلك، يُمكنهم أن يتعلموا كيفية الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالثقافات المختلفة، وتبادل الأفكار مع الآخرين. كما قد تتضمن صنع القرار، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات والسلوكيات الشخصية والاجتماعية المسؤولة. والأمثلة على ذلك:

1. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استخدام الحاسوب لإدخال واسترجاع المعلومات، كما للتعلم، والتواصل والإنتاجية، واستخدام الشبكات المحلية والدولية، وإدارة أدوات التكنولوجيا والمحافظة عليها.

المهارات الحياتية: إضافة إلى المهارات العملية لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، تأتي مهارات التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات، والتواصل، والسلوكيات المسؤولة.

2. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استخدام التكنولوجيا في تحديد مكان المعلومات، واختيارها وإدارتها؛ بالتعرف على مصادر المعلومات واختيارها من مجموعة متنوعة من الوسائل الإعلامية.

المهارات الحياتية: التواصل، والتفكير الناقد، وحل المشكلات والعمل الجماعي.

3. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استخدام التكنولوجيا لمراقبة النتائج وتحليلها وتفسيرها، وحل المشكلات بمفرده وبمشاركة الآخرين من خلال العمل الجماعي، وإيجاد معارف جديدة عن طريق تقييم المعلومات أو جمعها معاً أو توسيعها باستخدام تكنولوجيات متعددة.

المهارات الحياتية: التواصل، والعمل الجماعي، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات.

4. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استخدام تكنولوجيا المعلومات للتعبير عن أفكاره لمجموعة متنوعة من الناس باستخدام النشر، والوسائط الإعلامية وأدوات الاتصال، واستكشاف الأساليب المبتكرة للتفاعل.

المهارات الحياتية: التواصل، والتفكير الناقد والإبداعي، والعمل الجماعي، واحترام الآخر والتعاطف.

5. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استعمال تكنولوجيا المعلومات بمسؤولية، وأن يفهم أثرها على الأخرى. المهارات الحياتية: التفكير الناقد، والتواصل، والسلوكيات الشخصية والاجتماعية المسؤولة واحترام الآخر.

وتتضمن الرياضيات التواصل، واتخاذ القرار والتفكير النقدي والإبداعي، وحل المشاكل والعمل الجماعي.

1. ينبغي أن يفهم الطالب الحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات الرياضية.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد، وصنع القرار، وحل المشكلات، والعمل الجماعي والتواصل.
2. ينبغي أن يفهم الطالب استراتيجيات حل المشاكل وأن يكون قادراً على اختيار طريقة واستخدامها.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات، والتفكير الناقد، والعمل الجماعي، والتواصل والثقة بالنفس.
3. ينبغي أن يفهم الطالب أساليب ملائمة لتحديد العلاقات الرياضية وتفسيرها، وأن يكون قادراً على تكوين واستعمال هذه الأساليب الملائمة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد، وحل المشكلات والتواصل.
4. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على استخدام المنطق والعقل في حل المسائل الرياضية.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد، وصنع القرار، والعمل الجماعي والتواصل.
5. ينبغي أن يكون الطالب قادراً على تطبيق المفاهيم والعمليات الرياضية على مواقف المدرسة وغيرها.
- المهارات الحياتية: التواصل، والثقة بالنفس، والتفكير الناقد وحل المشكلات.

ويتطلب ذلك انتقاء الأنشطة المناسبة من الدليل وتطويرها للمادة الحاملة وتضمينها لأوراق العمل الخاصة بهذه المادة.

### ج. برامج حماية اليافعين

تعتمد اليونيسيف نهج دورة الحياة لتنمية الأطفال واليافعين، وهو مفهوم يقدم منهجية شاملة ومتكاملة تربط مختلف السياسات بطريقة متماسكة وتعززها، فقد بينت البحوث أن السلوكيات الإشكالية لدى اليافعين مترابطة ولها أصول مشتركة. لذلك، يستدعي التدخل التركيز على هذه السوابق المشتركة بدلاً من المشاكل نفسها مما يساعد على معالجة مشاكل متعددة في نفس الوقت. ويحتاج اليافعون داخل المدرسة أو خارجها إلى تجارب مناسبة ومتنوعة ومكثفة إضافة إلى مزيج من الخدمات والدعم و الفرص لاتخاذ قرارات وفهم تأثير الخيارات التي يتخذونها على حياتهم . فهم يحتاجون إلى فرص للمشاركة الحقيقية في حياة المجتمع.

إن إيلاء مزيد من الانتباه لرعاية اليافعين وتمكينهم وحمايتهم، وخاصة الفتيات منهم، هو الطريقة المناسبة لكسر دائرة المخاطر وتوارث الفقر بين الأجيال. إضافة إلى ما ورد أعلاه من نماذج ورش عمل لفئات محددة، يمكن تطوير مادة الدليل لبرامج حماية اليافعين من السلوك الخطر والضرر وتعزيز السلوكيات التي تخدم المصلحة الفضلى لليافع. يتضمن التالي برنامج ليوم في كل أسبوع لثمانية أسابيع، يهدف إلى تعزيز المهارات الحياتية التي تحد من العنف في إحدى المدارس مثلاً. كما يمكن استخدام البرنامج أدناه مع طلاب السنوات الأولى في الجامعة. تتم تغطية كل من المهارات وفق الخط الأفقي في الجدول التالي ومراعاة أن تكون كل المواقف الحياتية والأمثلة من واقع الظاهرة التي يعمل البرنامج على معالجتها وإعطاء الطلاب فرصة البحث وتجميع المعلومات وإجراء المقابلات خلال الأسبوع الواقع بين اليوم التدريبي والآخر:

| العمل المنتج  | المشاركة المدنية  | التعامل مع الأزمات   | اعتماد نمط حياة  |   |                    |
|---|---|--|--|---|--------------------|
| خصائصي التعليمية<br>- سمات شخصية                          | ترسيخ العلاقة بالعام<br>- التحفيز الذاتي  | حماية الذات<br>هل تبقى قيمي على<br>حاليها؟   | معرفة الذات والمكانة<br>- أنا الطفل  | وعي الذات                                       | مهارات إدارة الذات |
| أسلوبي في التعلم  | الهدف الخاص والعام<br>- لعبة تبديل الأماكن<br>- حالة: العنف المدرسي   | إيجاد العلاقات الآمنة  | قبول الذات كما هي<br>- قل لنا من انت/ قيمي<br>- المعرض                           | تقدير الذات<br>والثقة بها                       |                    |
| تقديم الذات<br>وإظهار المهارات<br>والتخط<br>معلومات شخصية | الحقوق والواجبات تجاه<br>الذات والآخرين<br>- عنوان التغيير  | العودة للذات والبناء<br>على القيم<br>- إدارة الضغط والتوتر<br>- مناقشة الحالات           | معاملة الآخرين براحة<br>وتخطي الضغوط<br>- معرض إدارة العواطف                     | تأكيد الهوية<br>والمسؤولية<br>ومقاومة<br>الضغوط |                    |
| رسم مسار مهني<br>مختلف<br>- السيرة الذاتية                | حلول غير مطروحة/الحلم:<br>واقع آخر<br>- التوليد الإبداعي للأفكار  | من السلبي للإيجابي<br>- التفكير بالرسوم أو<br>رسم الأفكار                                | التفكير بتخطي التقليدي<br>- اخرج من الصندوق؟                                     | التفكير<br>الإبداعي                             | المهارات الإبداعية |
| تجميع الخيارات<br>وموازنتها                               | فهم الظواهر وتحليلها من<br>موقف حقوقي<br>- عرض الأفكار وبداية<br>التخطيط                                      | تحليل الوضع الجديد<br>- حالة للدراسة: قصة<br>عنف مدرسي                                   | مهارة التساؤل ومعايير<br>التفكير النقدي<br>- 6 أشخاص ومركب<br>- أسئلة... أسئلة   | التفكير<br>النقدي                               |                    |
| تحديد الأولويات<br>- أقرر بقيمي                           | في فريق وبين الأصدقاء<br>- استخلاص المعلومات<br>والتغذية الراجعة<br>- التغيير وتحديد القضية<br>- صياغة الرؤية | في الحياة اليومية<br>- صنع القرار في<br>المجموعة   | الشخصي/العائلي:<br>خطوات اتخاذ القرار<br>والعوامل المهمة<br>- خطوات اتخاذ القرار | اتخاذ القرار                                    |                    |
| مع التفاهم<br>الآخرين                                     | شجرة المشكلات<br>- لكن لماذا؟<br>- تحليل شجرة الأسباب   | تقفي الحلول بإبداع<br>- مشاعر مرافقة للنزاع<br>- المسرح التفاعلي<br>- الرياضة حل المشاكل | فهم المشكلة وتحليلها<br>والتفاعل معها<br>- تعريف المشكلة وفق<br>الأبعاد الأربعة  | حل<br>المشكلات                                  |                    |
| التغذية الراجعة<br>- الملاحظات<br>البناءة                 | المقابلة وجمع المعلومات<br>- سلسلة الأسئلة<br>- الإعداد للمقابلة  | استيعاب الوضع الجديد<br>- رسالة للرسم<br>- الإيحاء المضلل                                | المهارات الأساسية<br>- القاموس التحويلي<br>- صيغة "أنا" وأنت                     | الإصغاء   | المهارات           |
| المقابلة  | التغذية الراجعة<br>- رسم خارطة القضية<br>- التواصل عبر الإنترنت   | فهم الوضع<br>- نقاش مفتوح لظاهرة<br>العنف المدرسي  | المهارات الأساسية<br>- التواصل الجيد والسيء<br>- كيف نصغي للآخر                  | التواصل   |                    |



|                     |  |   |   |  |
|---------------------|--|---|---|--|
| التفهم/ قبول الآخر  | أساسيات قبول الآخر<br>- اسمعك.. تكلم بصوتك<br>- قصة ليلي   | قبول الآخر والرفض<br>- التعامل بحزم<br>- متى يتوجب الحزم  | احترام الآراء المختلفة<br>- النظارات الخارقة<br>- أو صندوق الأشكال  | الانطلاق من الذات<br>- أوف أوف<br>- ماذا أفعل لو   |
| توكيد الذات         | معاملة الآخرين بحزم<br>- السلبي، والحازم<br>والعدواني  | قدرة الرفض<br>- التمكين بالرياضة<br>- لعبة القرص  | العمل على الحقوق<br>- الغنى بالتنوع<br>- فريق العمل   | احترام التنوع<br>- إيجابية المشاعر<br>- كيف أتواصل |
| التفاوض             | مقدمة لأسس التفاوض<br>- لعب الأدوار  | قيم التفاوض<br>- لعبة الدينار   | التعامل مع المسؤولين<br>- مسؤول وصاحب حق:<br>- خارطة السلطة   | الزملاء والإدارة<br>- لتفاوض                       |
| التحري الإيجابي     | نظرة مختلفة للأمور<br>- خطوات التحري<br>الإيجابي (عصف ذهني)<br>- قواعد التحري<br>الإيجابي (عرض)<br>- القصص الناجحة | توكيد الحلم<br>- دراسة حالة -<br>الفرضيات الأساسية<br>للتحري الإيجابي<br>- قصص نجاح   | طرح الأسئلة<br>- قصة نجاح في حاضرك<br>- نموذج الأبعاد الأربعة<br>- لنين معاً  | بناء الحلم<br>- إبحث عن                            |
| التخطيط             | التخطيط للذات<br>- رسم خارطة ذهنية   | خطة العمل<br>- استخدام الوقت<br>- الجداول الزمنية   | خطة العمل<br>- أصوات الغياب<br>- خطة العمل  | المستقبل<br>والتوجهات                              |
| عمل الفريق والقيادة | صفات ومهام القائد  | القيادة في ظروف متغيرة والانتماء إلى مجموعة أقران<br>-تمرين الثلاث و تمرين القطع -الفريسيبي<br>- بين التفكير الخطي والدائري- الصورة<br>- الرواية العامة في الممارسة | قيادة المبادرات وتشكيل فرق العمل المجتمعي<br>- أين مجموعتنا على نموذج المراحل الخمسة؟<br>- نظرية التحري الايجابي في تشكيل المجموعة<br>- المجموعة ودور القائد<br>- ما هي مهارات القيادة التي أريد التدرب عليها | الإدارة<br>الفريق<br>و عمل                         |
| الحملات             | مقدمة في حملات التغيير   | مساندة الأقران في حملات توعية ودعم نفسي<br>- الربط مع الخدمات   | حملات تغيير مجتمعي<br>- قصتي وقصتنا وقصة الآن<br>- المؤتمر الصحفي<br>- شمس الرسالة<br>-نجم الحملة   | تبادل الخبرات وتنظيم الحملات ومتابعة الحقوق        |

يغطي هذا البرنامج كل مهارة لوحدها فيعمل على الجدول أعلاه بخطوط أفقية.

## د. برامج الأهل والمعلمين والعاملين مع الشباب

ينصح في أي برنامج للتدريب على المهارات الحياتية الأساسية توفير حيز لتدريب الكبار، من أهل ومعلمين وعاملين مع الشباب أو في برامج لهم، على هذه المهارات. وفي الفصل الثاني بالعرض، كما يمكن الاستفادة من الفصول الأخرى بناء على طلب الكبار وحماسهم. بالنسبة للأهل، يمكن تنظيم جلسات قصيرة، لمدة ساعتين، على مدار العام الدراسي، تتعرض كل منها لإحدى المهارات في كل فضاءات الحياة، كما يمكن تنظيم جلسات حوار بين الأهل والشباب تعالج المواقف الحياتية من وجهة نظر كلا الطرفين، مع الحرص على أن يكون الميسر شديد الوضوح في ما يتعلق بهدف الجلسة والرسائل التي يسعى لإيصالها لليافعين وللأهالي (يفيد في ذلك دليل العاملين مع الشباب الذي أصدرته اليونيسف في عام 2003).

كذلك، يحتاج المعلمون والمربون والعاملون مع الشباب في مختلف قطاعات الحياة، كما العاملون في البرامج الشبابية إلى الاقتناع بأهمية المهارات الحياتية وبأهمية إعطاء الفرصة للشباب واليافعين لتطوير الذات والتعبير والمشاركة، لما لذلك من دور كبير في نماء الشباب وصحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية.

## 2. تدريب المدربين

التالي نموذج برنامج اليوم الأول والثاني لتدريب المدربين إضافة إلى المادة التدريبية المستخدمة اليوم الأول:

| اليوم الأول   | الوقت       |
|---|-------------|
| ترحيب + تعارف + توقعات  | 9:00-10:00  |
| مقدمة (المهارات + الفصول) + أجندة   | 10:00-11:00 |
| استراحة   | 11:00-11:15 |
| مهارات ادارة الذات/وعي الذات  | 11:15-12:00 |
| نشاط (الهوية/القيم)   |             |
| مهارات ادارة الذات/وعي الذات  | 12:00-1:00  |
| نشاط: ماذا يحفزك؟   |             |
| استراحة   | 1:00-1:45   |
| مناقشة كيفية استخدام مهارة وعي الذات مع الفئات المختلفة                     | 1:45-2:15   |
| مهارات ادارة الذات/تقدير الذات والثقة بها نشاط (تحليل الصورة)/اساليب التعلم | 2:15-3:00   |
| استراحة   | 3:00-3:10   |
| نشاط(قيمي)  | 3:10-3:40   |
| مناقشة كيفية استخدام مهارة تقدير الذات والثقة بها مع الفئات المختلفة        | 3:40-4:10   |
| تحضير برنامج مهارات ادارة الذات + يومياتي                                   | 4:10-5:00   |

## ترحيب + تعارف + توقعات

|    |                |  |
|----|----------------|--|
| ⊙  | الأهداف العامة | التعرف على الحاضرين والبناء على التوقعات |
| ✓  | الأهداف الخاصة | - كسر الجليد<br>- فهم المجموعة وتوقعاتها |
| 📅  | الموعد         | 9:00-10:00                               |
| 🕒  | مدة البرنامج   | ساعة                                     |
| ✂️ | المواد         | اوراق لاصقة ملونة, ورق قلاب, أقلام       |
| 📝  | التحضيرات      |  |

| متى        | ماذا                       | كيف؟            | من؟          |
|------------|----------------------------|-----------------|--------------|
| 9:00-9:10  | مقدمة النهار               | <u>المجموعة</u> | الشخص المعني |
| 9:10-9:30  | لعبة تعارف (خبرني عن اسمك) | <u>المجموعة</u> | الشخص المعني |
| 9:30-10:00 | التوقعات                   | <u>أفراد</u>    | الشخص المعني |

### 10' مقدمة النهار

تعريف البرنامج.

### 20' لعبة تعارف "خبرني عن اسمك"

**الهدف من اللعبة:** تعرف الموجودين على بعضهم البعض وتوطيد العلاقات  
اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة. على كل مشارك التعريف بإسمه، من اعطاه هذا الاسم؟ ماذا يعني؟ هل يحبه؟ وهل يفضل أن ينادى بإسم آخر خلال الايام المقبلة؟  
بعد ان يشارك الجميع اسمائهم اشكر المشاركين.

### 30' التوقعات

نود أن نسمع منك ما هي توقعاتك من هذه الورشة وما هي مخاوفك، لكي نتمكن من التجاوب معها بأفضل طريقة ممكنة.

نريد أيضاً أن نعرف ما هي المهارات التي تتمتع بها لكي نعرف كيف نستفيد من بعضنا البعض ومن هذه المساحة الواسعة من المهارات التي نملكها في هذه المجموعة.

5' وزع على المشاركين أوراق لاصقة ملونة (ثلاثة ألوان مختلفة). أسأل المشاركين ان يكتبوا على ورقة توقعاتهم وعلى ورقة اخرى مخاوفهم وعلى ورقة ثالثة مهاراتهم. واحرص على تحضير 3 اوراق بيضاء كبيرة على الحائط. ورقة تحت عنوان التوقعات وورقة تحت عنوان المخاوف وورقة تحت عنوان المهارات

بعد انتهاء المشاركين من كتابة توقعاتهم ومخاوفهم ومهاراتهم. اطلب من المشاركين لصاقها تحت العناوين المناسبة. لخص ما ورد وركز على اهمية العمل سوياً لتحقيق التوقعات وتفادي بعض المخاوف البناء على مهارات بعضنا الآخر.

## الهوية

|  |                |    |
|--|----------------|----|
| تعزيز وعي الذات لدى المشاركين  | الأهداف العامة | ◎  |
| - التعرف على الهوية الذاتية والهوية الجماعية<br>- فهم المشاركين لقيمهم الشخصية | الأهداف الخاصة | ✓  |
| 11:15-12:00  | الموعد         | 📅  |
| 45 دقيقة   | مدة البرنامج   | ⌚  |
| أوراق بيضاء, لاصق  | المواد         | ✂️ |
| قسم الأوراق البيضاء إلى اربعة  | التحضيرات      | 📁  |

| متى         | ماذا                       | كيف؟            | من؟          |
|-------------|----------------------------|-----------------|--------------|
| 11:15-11:25 | مقدمة النشاط               | <u>عمل فردي</u> | الشخص المعني |
| 11:25-11:40 | مشاركة الهوية              | <u>المجموعة</u> | الشخص المعني |
| 11:40-12:00 | مناقشة + استخلاص المعلومات | <u>أفراد</u>    | الشخص المعني |

### 10 'مقدمة النشاط

في هذه الجلسة سوف نقوم بنشاط الهوية. اطلب من المشاركين أن يخرجوا جميع بطاقات التعريف التي يمتلكونها ( الهوية وخصه القيادة وبطاقات انتساب/تعريف...) وليقرأوا المعلومات الموجودة على جميع البطاقات ثم يكتبوا هويتهم الشخصية على الاوراق البيضاء التي وزعت عليهم. بإمكان المشاركين كتابة أشياء لا توجد على البطاقات التي يملكونها شرط ان تعبر عنهم ويعتبرونها اساسية لهم ولشخصيتهم

### 15 'مشاركة الهوية

اسأل من المشاركين يود مشاركة هويته مع المجموعة ( خمسة اشخاص). بعد المشاركة، اسأل: من المشاركين لديه صفات أو نقاط اخرى لم ترد في هوية الاشخاص الخمس اكتب جميع الصفات التي وردت على الورق القلاب وقسمهم مع المشاركين تحت مجموعتين: شخصية أو اجتماعية ومهنية

### 20 'مناقشة + استخلاص المعلومات

اسأل المشاركين:

- هل كانت الهويات التي عرضت متشابهة؟ ماذا اختلف؟
  - ماهي الصفات الأساسية التي تود ان يعرفها الآخرون عنك؟ هل هي الصفات ذاتها التي تعرفها عن نفسك؟
  - هل تعلمت شيئاً جديداً عن نفسك في هذا النشاط؟ ماهو؟ وهل تعلمت شيئاً جديداً عن الآخرين؟
  - هل كانت هويتك الشخصية تعبر عنك أكثر أم تعبر عن مجتمعك أكثر أم كلاهما؟
  - هل يلعب المجتمع دوراً في تشكيل هويتك الشخصية؟
  - هل لديك صعوبة في معرفة نفسك في إطار مجتمعك؟
- بعد تدوين الاجابات, لخص مع المشاركين اهمية وعينا لهويتنا الشخصية ومعرفة قيمنا الشخصية قبل الانطلاق إلى المجتمع. ففي بعض الأحيان يمكن ان تطغي الهوية الاجتماعية علي هويتنا الشخصية ان لم ندرك ذاتنا جيداً.

## التحفيز

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| ⊙ | الأهداف العامة | وعي المشاركين لمحفظاتهم الشخصية و محفظاتهم في العمل الجماعي                         |
| ✓ | الأهداف الخاصة | - التعرف على المحفزات الذاتية ومحفزات الآخرين<br>- التعرف على عوامل التحفيز الأربعة |
| ⌚ | مدة البرنامج   | 45 دقيقة 1:00- 12:00  |
| ✂ | المواد         | اوراق لاصقة ملونة, أقلام  |
| 📅 | التحضيرات      | جدول عوامل التحفيز الأربعة والجدول الزمني   |

| متى         | ماذا   | كيف؟            | من؟          |
|-------------|--|-----------------|--------------|
| 12:00-12:15 | ما يحفزك و ما يحبطك؟   | <u>عمل فردي</u> | الشخص المعني |
| 12:15-12:30 | عرض عوامل التحفيز الأربعة و الجدول الزمني  | <u>المجموعة</u> | الشخص المعني |
| 12:30-1:00  | مجموعات عمل (تحفيز المراهقين, تحفيز الأشخاص في الازمات, تحفيز المجموعات, تحفيز في اطار العمل) + مناقشة | <u>المجموعة</u> | الشخص المعني |

### 15' ما يحفزك و ما يحبطك؟

قبل أن ننتقل لنقاش كيف يمكن أن تحفز الشباب، لنأخذ بعض الوقت ليفكر كل منا في موقف معين حيث شعر بالتحفيز وموقف آخر شعر به بالإحباط

**دقائق تفكير فردي:** إطلب من المجموعة ان يفكروا كل على حدة بموقف شعروا به بالتحفيز و آخر بالإحباط. يجب أن يكتب كل منهم كلمة أو كلمتين أساسيتين حول الإثنين على أوراق الملاحظات. ما يحفزك؟ ما يحبطك؟

### 7' دقائق عرض عوامل التحفيز الشخصية والخارجية

تقسيم اللوح الى قسمين: التحفيز (ويقسم إلى ذاتي وخارجي) والإحباط. قم بسؤال المشاركين أن يضعوا أوراق ملاحظاتهم اللاصقة تحت القسم المناسب

**8' دقائق مناقشة** لماذا هذه الأمور محفزة أو محبطة؟ هل هناك عوامل مشتركة بين أعضاء المجموعة – الأمور التي توافقها أو تعارضها حول التحفيز. ثم ناقش التحفيز الذاتي والخارجي وقم بتلخيص النقاش و إيجاد أرضية مشتركة للمجموعة

### 15' عرض عوامل التحفيز الأربعة و الجدول الزمني

بعد تعريف دوافع الشباب للتطوع ونقاش ما يحفزهم، سنقدم نموذج للتحفيز بإمكانه أن يساعد في تعريف كيفية تحفيز متطوعيك. أكتب عوامل التحفيز الأربعة على اللوح. (قد تكون المجموعة قامت بذكر العوامل الأربعة. في هذه الحالة أكتبهم كعناوين فوق الملاحظات المقسمة حسب المواضيع – فقط إذا كان هناك مساحة تسمح بذلك على اللوح).

## إشرح العوامل الأربعة التالية:

● **الملكية:** يزداد التحفيز كلما كان للمشاركين تأثيرا على محتوى المشروع وكيفية تنظيم العمل والقيام به. فالملكية القوية لمشروع ما تؤدي الى التزام شخصي وشعور بالرضا: "هذا ليس مشروع أو المشروع ، بل هو مشروعنا وأعرف لم أنا في هذا المشروع ودوري فيه "

**الغاية:** يزداد التحفيز عندما يقوم المشاركون بتحديد الأهداف الكلية وغايات المشروع. عندما يلتقي الهدف الكلي للمشروع وأهميته مع القيم الشخصية للمشارك فهذا يؤدي إلى زيادة الحس بالصلة الوثيقة بالموضوع: "أنا أؤمن بالقضية التي يدعمها مشروعنا وبالقيم التي يجسدها".

**الإنجاز:** يزداد التحفيز عندما تكون أهداف المشروع ومعالمه واضحة. "أعرف أن هذه المهمة ستنتهي غدا و أن لها أهمية للمشروع الكلي

**التقدير:** يزداد التحفيز عندما يعلم المشاركون بأهمية مشاركتهم بالمشروع للفائدة العامة وتقدير هذه المشاركة والإقرار بأن العمل يؤدي هدفه. وعلى المستوى الشخصي، أن يعرفوا أن عملهم مهم و يحدث فرقا. "أعلم بأنني أحدث فرقا وعملي ذو قيمة بالنسبة للمشروع و لفريق "

1

تصنيف تحفيزات المجموعة: بعد تقديم العوامل الأربعة وّرّع مع المجموعة التحفيزات التي نوقشت في التمرين الأول على العوامل الأربعة

## 30' مجموعات عمل

قسم المشاركين إلى 4 مجموعات بحيث تعمل كل مجموعة على تحفيز فئة معينة. المجموعات الاربعة هي:

- تحفيز المراهقين على التطوع للمشاركة بالنشاطات الشبابية
- تحفيز الأشخاص في الازمات على التعبير عن ذاتهم والمشاركة في النشاطات والعمل الإجتماعي
- تحفيز المجموعات على العمل الجماعي والمشاركة المدنية
- تحفيز الشباب على اعتماد موقف إيجابي وقيمي من العمل المنزلي، المدرسي، التطوعي والمأجور

بعد الانتهاء من تقسيم المجموعات اعط كل مجموعة 15 دقيقة لكتابة سبل التحفيز.

اطلب من كل مجموعة عرض سبل التحفيز 3 دقائق لكل مجموعة.

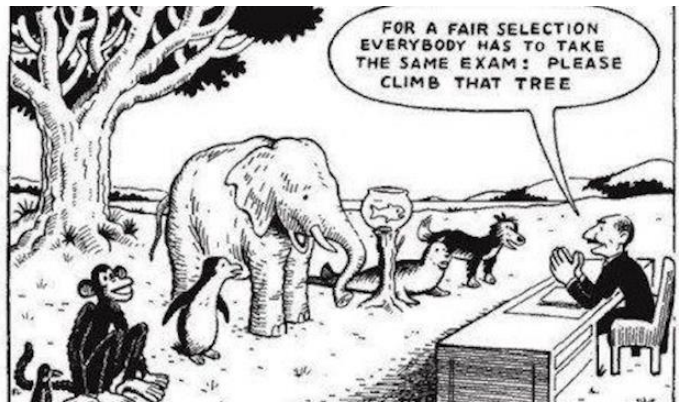
لخص سبل التحفيز التي وردت وانهي الجلسة بالتشديد على اهمية التحفيز ومعرفة الاشخاص الذين نتعامل معهم ومحفزاتهم الشخصية لكي نشركهم بالنشاطات والتأكد من مئابرتهم.

## اساليب التعلم

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| ① | الأهداف العامة | معرفة اساليب التعلم المختلفة وتقدير الذات   |
| ✓ | الأهداف الخاصة | - التعرف على اساليب تعلمنا وتقدير ذاتنا<br>- التخطيط للتعامل مع الاخرين بنائنا على اسلوب تعلمهم |
| ⌚ | الموعد         | 2:15-3:00   |
| ⌚ | مدة البرنامج   | 45 دقيقة  |
| ✂ | المواد         | اوراق بيضاء, اقلام  |
| 📎 | التحضيرات      | صورة (من يتسلق الشجرة) + فيديو اساليب التعلم  |

| متى       | ماذا  | كيف؟                           |
|-----------|---|--------------------------------|
| 2:15-2:30 | نشاط (تحليل الصورة)                           | الشخص المعني <u>تحليل فردي</u> |
| 2:30-2:45 | عرض فيديو اساليب التعلم + تحديد اساليب التعلم | الشخص المعني <u>المجموعة</u>   |
| 2:45-3:00 | مناقشة + استخلاص المعلومات                    | الشخص المعني <u>المجموعة</u>   |

## 15' نشاط تحليل الصورة



أعرض الصورة أعلاه على المشاركين  
الجملة في الصورة نقول: لاختيار عادل على الجميع الخضوع لامتحان ذاته: الرجاء تسلق الشجرة  
اطرح الأسئلة التالية:

- ماذا ترى في هذه الصورة؟
- ماهي الحيوانات الموجودة؟
- هل بإمكان هذه الحيوانات جميعها تسلق الشجرة؟

- هل بإمكان بعض هذه الحيوانات ان تفعل شيء اخر لا يمكن للقرود فعلها؟
- هل سبق لك ان تعرضت لاختبار على أساس مهارات محددة لا تمتلكها/او بطريقة لا تحبها؟ هل كان ليكون أداءك افضل لو كان لك اختيار كيفية قيامك بهذه المهمة؟
- هل تنطبق هذه الصورة على اساليب التعلم ؟ كيف؟

لخص بأن لكل منا طريقته للقيام بالأشياء وبال تعلم واذا اكتشفنا مهارات كل فرد وتعاملنا معه على اساسها لاطهر كل شخص افضل ماعنده.

#### 15' عرض فيديو اساليب التعلم + تحديد اساليب التعلم

عرض فيديو لمدة ثلاث دقائق (يتوفر الفيديو لدى اليونيسف) يظهر 3 انواع تعلم "السمعي والبصري والحركي" وكل له طريقته في استيعاب الفكرة وليس هناك نوع تعلم افضل من الاخر. بعد الانتهاء من عرض الفيديو اعرض على الشاشة اساليب التعلم المختلفة واطلب من المشاركين تحديد طريقتهم في التعلم، عبر توزيع الاستبيان التالي لكل مشارك وإعطاءهم وقتاً للإجابة عليه:

#### استبيان أسلوبى في التعلم:

اقرأ ما يلي واختر الصفات التي تعكس أسلوبك المفضل في التعلم. لا تختار العبارات التي لا تنطبق عليك  
أتعلم لغوياً:

- أستمتع بقراءة الكتب، والمجلات، ومقالات الصحف
- أستمتع بكتابة / إلقاء القصص والشعر
- بإمكانى تذكر الأسماء والأماكن بسهولة
- أستمتع بالألعاب التي تستخدم الكلمات، كالكلمات المتقاطعة
- أخطاني الإملائية قليلة
- أستمتع بالعثور على معانٍ الكلمات الجديدة
- بإمكانى التعبير جيداً عن آرائى بالكتابة
- أستمتع بالنشاطات التعليمية التي تتطلب مناقشة الموضوعات

#### أتعلم بالمنطق والرياضيات:

- أهتم بمعرفة كيف تعمل الأشياء وقراءة أدلة تشغيل المعدات
- باستطاعتى وبسهولة حسابية الأرقام دون آلة حاسبة
- أستمتع بالمناقشات المنطقية
- الرياضيات مادة سهلة بالنسبة لى
- استمتع بالألعاب التي تحلني أفكر، كالشطرنج
- أفضل العمل بالأرقام أكثر من الكلمات
- أستمتع بالنشاطات التي تتطلب القياس والتحليل
- أستمتع بحل المسائل والتفكير في أسبابها ونتائجها

#### أتعلم بالمكان والأشكال:

- أفضل الوسائل المرئية كالصور والخرائط للتعلم



- استمتع بالرسم وإعداد المخططات الأولية
- الألوان مهمة جداً بالنسبة لي، إنها تشد انتباهي
- بإمكانني أن أتخيل الأشياء بذهني بسهولة
- أستمتع بالتقاط الصور والنظر إليها
- بإمكانني أن أتذكر تفاصيل أحلامي
- استمتع بقراءة المواد المصورة والملونة
- أتذكر الأشياء بتصورها في ذهني

#### أتعلم بحركة الجسد:

- في وقت فراغي، أستمتع بالرياضة كالسباحة وكرة السلة
- أستمتع بالتسوق، والنزهات، والرحلات
- أستمتع بالعمل اليدوي وصناعة الأشياء
- لا أستطيع الجلوس والاستقرار في مكان واحد لمدة طويلة
- أستمتع بتجميع الصور المقطعة ولعبة (الليجو)، حيث أجمع الأشياء بعضها لبعض لعمل شيء ما
- أحتاج للمس الأشياء التي أتعلم عنها
- أفضل العمل بيدي أكثر من القراءة عن الأشياء أو السماع عنها
- حركاتي الجسميّة منسقة تماما

#### أتعلم بالموسيقى:

- أستمتع بالغناء عندما أكون مشغولاً
- أستمتع بالاستماع لكل أنواع الموسيقى والغناء
- لدي مجموعة كبيرة من الأشرطة والأقراص الموسيقية
- أستطيع العزف أو أرغب في تعلم العزف على آلة موسيقية
- الاستماع للموسيقى شيء مهم جداً بالنسبة لي
- لدي صوت غنائي جميل
- أستمتع بالاستماع للقصائد التي تلقى بطريقة إيقاعية
- عندما اتحدث يقول الناس إن صوتي إيقاعي جميل

#### أتعلم من الأشخاص:

- أستمتع بالاختلاط بالآخرين
- يطلب أصدقائي مساعدتي في حل مشاكلهم
- أستمتع بالعمل ضمن فريق
- أحب أن أشرك زملائي في مشاكلهم
- أستطيع كسب أصدقاء جدد بسهولة
- أرغب في أن أكون برفقة أصدقائي دائماً
- أرغب في مساعدة الآخرين ليتعلموا
- أفضل أن أكون قائداً لمجموعتي على أن أكون عنصراً فيها

#### أتعلم لوحد:

- أفضل العمل الفردي

- استطيع العمل باستقلالية دون الحاجة إلى الإشراف المستمر
- أحيانا يجد الآخرون صعوبة في فهم شخصيتي
- أستمتع بالنشاطات التي تجعلني أكتشف الكثير عن نفسي
- أستمتع بالهدوء وحيداً
- أعرف نفسي جيداً
- أفضل أن يكون لدي صديق مقرب مني أكثر من أن يكون لدي الكثير من الأصدقاء
- أثق في قدراتي

بعد تعبئة الاستبيان يسأل المشاركون ان كانوا قد اكتشفوا شيئاً جديد عن أنفسهم في هذا الاستبيان؟

### 30 مناقشة + استخلاص المعلومات

اسأل المشاركين:

- ماذا فعلنا عند تحليل الصورة ومشاهدة الفيديو؟
  - لماذا قمنا بتعبئة الاستبيان؟
  - ماهي اساليب التعلم التي تعلمنا عنها؟
  - كيف تفيدنا هذه الاساليب حين نعمل ف مجال التعليم أو الحماية؟
  - هل كنا منتبهين لهذه الاساليب حين كنا نقوم بتصميم نشاطاتنا؟ هل سيقوم بتطور تصميمنا؟
  - هل تساعد معرفتنا لاسلوب تعلمنا بتقدير ذاتنا اكثر؟ كيف؟/ هل تساعد الاخرين بتقدر تحتهم؟ كيف؟
- انهي الجلسة بتلخيص ما ورد والتشديد على اهمية ادراكنا لأساليب تعلمنا فهي تزيد من تقديرنا لذاتنا وتساعدنا للوصول إلى افضل مايمكننا تقديمه

## قيمة الذات والثقة بها – قيمي

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| ⊙ | الأهداف العامة | تأكيد دور القيم في الحياة   |
| ✓ | الأهداف الخاصة | - تأمل المشاركين بقيمهم الخاصة في الحياة<br>- إظهار تأثير القيم باختلاف الظروف والتعرض للآزمات<br>- إظهار أثر القيم في الموقف من العمل: المجتمعي التطوعي والمأجور |
| ⌚ | مدة البرنامج   | نصف ساعة 3:10-3:40  |
| ✂ | المواد         | ورق قلاب, أقلام   |
| 📝 | التحضيرات      | ورقة قيمي   |

| متى       | ماذا                       | كيف؟     |
|-----------|----------------------------|----------|
| 103-15:3: | مقدمة الجلسة: ما هي القيم؟ | المجموعة |
| 02:3-15:3 | ورقة العمل- قيمي           | فردياً   |
| 35:3-20:3 | مناقشة واستخلاص المعلومات  | المجموعة |
| 04:3-35:3 | خلاصة الميسر               | الميسر   |

### 5' مقدمة الجلسة: ما هي القيم؟

- يعمل كل مشارك وحده ويملاً الفراغات في الجمل التالية: لا تطعمني سمكاً ولكن.....، مشوار الألف ميل يبدأ.....، أفضل من أن لا تأتي أبداً. ثم يتطوع بعضهم لقراءة إجاباتهم
- يوضح الميسر إن إجاباتنا أعلاه تبين اختلاف القيم والتجارب التي تحرك كلا منا.
- يملأ الميسر الفراغات بطريقته وعلى نحو مبدع ويناقش القيم التي تحدد إجاباته.

### 5' قيمي

- الهدف من اللعبة:** يتعرف المشاركون على بعض قيمهم الشخصية ويكتشفوا ذواتهم
- مقدمة الميسر: يملك الانسان الكثير من القيم التي يؤمن بها، ولكل انسان قيمة الخاصة به. وغالبا ما تكون القيم متشابهة ويؤمن بها معظم الناس، لكن الاختلاف فيما بينهم يأتي بمقدار تقدير كل شخص لقيمة بعينها. فهناك من تشكل لديه قيمة الصدق أهمية كبرى، وهناك من يعطي قيمة حب الناس أولوية على قيمة الصدق، وهكذا. فما هي القيم التي تشكل شخصية كل منا.
- توزيع ورقة – قيمي، على كل مشارك، ليرقم كل منهم القيم حسب أهميتها بالنسبة له. (ورقة قيمي، الفصل الثاني، صفحة؟؟؟)
- \*ملاحظة: لا يعطي الميسر رأيا في الاجابات، كأن تقول مثلا هذا الترتيب أفضل من ذلك.

### 15' مناقشة واستخلاص المعلومات

- هل سبق أن فكرت في هذه القيم؟ - ما هي القيم وكيف نحصل عليها؟
- هل سبق أن جاهرت بهذه القيم أو عبرت عنها أمام أحد؟ وهل اكتشفت صفات لم تكن تعرفها؟
- هل وجدتم صعوبة في وضع ترتيب لهذه القيم؟ ولماذا؟ لماذا كانت هذه القيمة اختيارك الأول؟

- ما هو استنتاجك بعد أن قمت بهذا النشاط؟
- هل تتوقع أن هذا الترتيب الذي وضعت فيه القيم سيبقى ثابتاً على مدى السنوات؟
- ما الذي يمكن أن يغير ترتيبك لهذه القيم؟ ما هي القيم التي لن تتغير؟
- هل نتصرف أحياناً بما لا ينسجم مع قيمنا؟ متى؟ ماذا ستكون عواقب ذلك؟
- هل شعرت أن لديك من القيم والقناعات والمبادئ ما تعتبره ذا أولوية ولم يأت ذكره في القائمة؟ اذكرها.
- ما تأثير هذه القيم على أدائك في المجتمع والعمل التطوعي؟ المأجور

#### 5' خلاصة الميسر

في نهاية النقاش، ثبت ما يلي:

- على الرغم من تغيير أوضاع الحياة بسبب الأزمة الإنسانية، إلا أن قيمنا تشكل مرجعنا وتعزز احترامنا لذاتنا وتؤثر في قراراتنا وتوجه سلوكنا. ومع ذلك، فإننا أحياناً نضطر للتصرف بما لا يتماشى مع قيمنا بسبب الأزمة الإنسانية. عندها لا يجب أن نشعر بالذنب حيال ذلك، بل يجب أن نطلب المساندة في إيجاد البدائل والحلول التي تتناسب تناسباً أكثر مع قيمنا.
- يصير بعض الناس على قيمهم بغض النظر عن الضغوط التي تعاني منها، في حين قد يضطر آخرون للعمل بما لا يتناسب مع قيمهم ويقومون بسلوكيات محفوفة بالمخاطر بسبب انعدام الخيارات الأخرى أمامهم. ولا يهدف هذا التمرين للحكم على الناس.
- القيم هي ما نقدره ونتوق إليه وهي تؤثر إلى حد كبير في مواقفنا ومشاعرنا وسلوكياتنا. فنحن نقدر قيم شخصية، إلا أننا نتعلمها من المجتمع، والدين، والثقافة، وتختلف من شخص لآخر. وقد تغير الأزمات أو الضغوط أنشطتنا اليومية، وعاداتنا والطريقة التي نرى بها الأشياء. ولدى الشباب القدرة على إيجاد البدائل والشجاعة لعدم إلقاء اللوم على الأزمة الإنسانية. تمثل القيم أعلى أولوياتك والقوة التي تحركك. ويعتبر الطموح، والكفاءة، والمساواة وخدمة الآخرين، والنزاهة، والمسؤولية والدقة والاحترام والتفاني، والتنوع، والمتعة، والولاء، والمصادقية، والصدق، والابتكار، والعمل الجماعي، والتميز، والمساءلة، والتمكين، والجودة، والكرامة، والتعاون، والود، والتعاطف، والإنجاز، والشجاعة، والحكمة، والاستقلالية، والأمن، والتحدي، والنفوذ، والتعلم، والرحمة، والانضباط / النظام، والكرم، والثبات والتفاوض والمرونة من القيم التي قد تستخدم كنقطة انطلاق للتفكير والتعبير لدى الإنسان. وعادة ما تتشكل القيم الخاصة بك من كل ما حدث في حياتك وتشمل تأثيرات الأب والأم والأسرة، والانتماء الديني، والأصدقاء والأقران، والتعليم، والقراءة والإعلام. فتعرّف على هذه التأثيرات البيئية وحدد وطور لنفسك مجموعة واضحة وموجزة من القيم والمعتقدات، والأولويات، وهي بعدها ستؤثر في كل حياتك.

| اليوم الثاني  | الوقت       |
|---|-------------|
| مقدمة النهار  | 9:00-9:15   |
| مهارات ادارة الذات/تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة الضغوط. نشاط: رسم طريق الحياة (قبل وبعد )<br>و مقاومة الضغوط | 9:15-10:15  |
| مناقشة كيفية استخدام مهارة تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة الضغوط مع الفئات المختلفة                            | 10:15-10:45 |
| استراحة   | 10:45-11:00 |
| المهارات الادراكية  | 11:00-12:00 |
| التفكير الابداعي والنقدي نشاط: الطاولة  |             |
| عجل الأسئلة   | 12:00-12:30 |
| استراحة   | 1:00-1:45   |
| التفكير الابداعي vs التفكير النقدي  | 2:00-2:30   |
| مناقشة كيفية استخدام مهارة التفكير الابداعي والنقدي مع الفئات المختلفة  | 3:00-3:30   |
| استراحة   | 3:30-3:45   |
| المهارات الادراكية/اتخاذ القرار. نشاط: الهبوط على سطح القمر + مناقشة  | 3:45-5:00   |

## نشاط: رسم طريق الحياة

|     |                |   |
|-----|----------------|---|
| ©   | الأهداف العامة | السيطرة على الأهداف الشخصية والمستقبلية تحت الضغوط المحيطة                      |
| ✓   | الأهداف الخاصة | مراجعة مسار الحياة الشخصي والتطلع إلى المستقبل والتفكير في أساليب مقاومة الضغوط |
| [1] | الموعد         | اليوم الثاني 9:15-10:15   |
| ⌚   | مدة البرنامج   | ساعة  |
| ✂   | المواد         | اوراق بيضاء, اقلام  |
| 📝   | التحضيرات      | خطة حياة للميسر   |

| متى        | ماذا                                 | كيف؟     |
|------------|--------------------------------------|----------|
| 9:15-9:25  | نموذج طريق الحياة                    | عمل فردي |
| 9:45-9:25  | رسم طريق الحياة                      | المجموعة |
| 10:15-9:45 | مقابلة الأقران عن الضغوطات ومقاومتها | المجموعة |

### 10' نموذج طريق الحياة

اعرض نموذج طريق الحياة على المشاركين.  
نموذج طريق الحياة عبارة عن رسم طريق يكتب المشاركين فيه اهم احداث حياتهم (تاريخ ومكان الولادة/ دخول المدرسة/جوائز حصلوا عليها/شهادات/ حادث أو حدث مهم/تخرج...) وعلى الميسر عرض طريق حياته كمثال.  
ملاحظة: طريق الحياة يضم الاحداث التي حصلت والاحداث التي ستحدث ( في الخمس سنين القادمة بشكل اهداف- شرط ان تكون صياغة هذه الجمل بصيغة الماضي، على انها تحققت).

### 20' رسم طريق الحياة

وزع على المشاركين أوراق بيضاء وأقلام.  
اطلب من كل شخص رسم مسار حياته وانجازاته التي حققها وتلك التي يسعى إلى تحقيقها (بصيغة الماضي) اخذين بعين الاعتبار الضغوطات التي واجهتهم في هذا الطريق لتحقيق أهدافهم

### 30' مقابلة الأقران عن الضغوطات وكيفية مواجهتها

بعد الإنتهاء من رسم المسار قسم المشاركين إلى أزواج واطلب من كل زوج مشاركة بعضهم البعض الضغوطات التي واجهتهم في تحقيق الهدف وإذا منعهم أو اخرتهم من تحقيق أهدافهم. بعد المقابلة اعط المشاركين المساحة لمشاركة نتائج المقابلات اسأل المشاركين:

- كيف كانت تجربة رسم مسيرة الحياة؟ كيف كانت تجربة كتابة الأهداف على انها تحققت؟
- هل تشعر بثقة اكبر بتحقيق هدفك الآن؟
- كيف كنت تواجه الضغوط سابقا؟
- هل تعرفت على طرق جديدة لمقاومة الضغوط؟ وكيف ستستخدمها؟

## التفكير الإبداعي

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| ● توضيح مفهوم التفكير الإبداعي.<br>● إعطاء الفرصة للمشاركين بأن يعبروا عن تفكيرهم الخاص<br>● تدريب المشارك على "التفكير خارج الصندوق" وإعادة الاعتبار إلى أنفسهم كمفكرين مبدعين.<br>● الحصول على المرح من خلال تفكير إبداعي وجديد | العمامة الاهداف   | ◎ |
| ● التعبير عن "مبدأ التفكير" من خلال الشباب.<br>● توضيح الفرق بين التفكير الناقد والتفكير الإبداعي.<br>● الحصول على الأدوات لتوسيع الأفق في أفكار الجيل.<br>● الحصول على المتعة من خلال التفكير بطريقة جديدة.                      | الاهداف الموضوعية | ✓ |
|   | موعد الجلسة       | 1 |
| 45 دقيقة  | وقت الجلسة        | 8 |
|   | المواد            | ✂ |
|   | التحضير           | ☞ |

| متى؟ | كم؟ | ماذا؟                            | اين؟ | من؟ |
|------|-----|----------------------------------|------|-----|
|      | 5   | مقدمة الجلسة                     |      |     |
|      | 5   | تمرين ماذا تفعل؟                 |      |     |
|      | 10  | مقدمة في التفكير الإبداعي        |      |     |
|      | 15  | انت في الصندوق كيف خرج منه؟      |      |     |
|      | 10  | مواقف مشجعة على التفكير الإبداعي |      |     |
|      | 15  | تمرين الجزيرة المهجورة           |      |     |
|      | 15  | تمرين دبوس الورق                 |      |     |

أكتب هذه المقولة على اللوح: "الاكتشاف هو عندما ينظر شخص إلى نفس الشيء الذي ينظر إليه الجميع ويرى ما لا يروه" أغلقوا أعينكم وتعالوا معنا في هذه الرحلة الخيالية... تخيلوا تفاحةٍ أنها حمراء... الآن تخيلوها بنية.. زرقاء.. بنفسجية... لنفصها إلى نصفين.. ثم تخيلوا بأن جزء منها أزرق والأخر أخضر. ضعوا النصفين معاً وتخيّلوا بأن جزء منها تفاحة والأخر برتقالة.

### 5 تمرين ماذا تفعل؟

هذه اللعبة لاختبار مفهوم التفكير الإبداعي:

1. اجعل المشاركون يصطفوا بدائرة . ومشارك يقف في وسطها، يومي بحركة تدل على فعل ما( يفرشي اسنانه) مثلاً.
  2. يسأله أحد المشاركين: (بالاسم) ماذا تفعل؟
  3. يقول المشارك في الوسط عليه شيئاً مختلفاً تماماً وبعيد عما كان يوميء به (امشي على القمر) مثلاً.
  4. يذهب المشارك الذي سأل إلى وسط الدائرة ويبدأ بالإيماء بالحركة التي قالها المشارك الذي سبقه (امشي على القمر مثلاً).
  5. تكرر الخطوات من 3-5
- تأكد من ان كل مشترك اخذ دوره في وسط الدائرة.

### مقدمة في التفكير الإبداعي

في هذه الجلسة سنحاول فهم التفكير الإبداعي وممارسته مع تمارينات والالعاب مختلفة... ماذا نعني عندما نتحدث عن التفكير الإبداعي؟ هل تستطيع اعطائنا بضع الامثلة؟ ويمكن ان تراه من خلال ثلاثة أبعاد: القابلية، السلوك والمسار

## عناصر التفكير الابداعي:

**القابلية:** تعريف بسيط ان الابداع هو القدرة على التخيل واختراع شيء جديد، القدرة على خلق افكار جديدة عن طريق دمج التغيير، اعادة تشكيل الافكار الموجودة. بعض الافكار الابداعية مدهشة ولامعة، بينما بعض الافكار الاخرى تكون بسيطة، جيدة وعملية ولا احد فكر بها من قبل. راقب ابداع الاطفال أثناء اللعب قبل أن يطمس التعليم هذه القدرة ويتعلموا اعطاء الاجابة التي يريدها المعلم أكثر من تطوير أفكار جديدة، ولكن تبقى القدرات الابداعية موجودة بداخلنا ويمكن تنشيطها وايقاظها، وذلك عبر الالتزام بها واعطائها الوقت الكافي.

**السلوك:** الابداع هو سلوك ايضا، ويتطلب تقبل التغيير والتجديد والاستعداد للعب بالأفكار والمرونة في النظر للامور، ثم خلق عادة الاستمتاع بالاشياء كما هي، بينما نعمل على طرق لتطويرها. الناس المبدعون مهوون لتقبل عدد محدود من الاشياء العادية. القدرة على تقبل التغيير والتجديد والاستعداد للعب بالأفكار والامكانيات و المرونة في النظرة للامور ، ثم خلق عادة الاستمتاع بالاشياء الجيدة، من خلال النظر لطرق لتطويرها. في مثال حبة الفراولة المغلفة بالشوكولاتة، ينظر المبدعون الى الفراولة المغطاة بالشوكولاتة ويرون احتماليات كثيرة لتغييرها وازافة مكونات جديدة مثل اضافة الموز او غير ذلك

**المسار:** هو التنقل بين الأفكار الجديدة والمبتكرة والتشعب في التفكير على نحو يخلق علاقات جديدة ومختلفة لم يتم التفكير بها سابقاً، ويكون ذلك من خلال إدخال التعديلات والتحسينات التدريجية إلى العمل. فخلافا للأساطير المحيطة بالإبداع والتي تزعم أنه يتم إنتاج أعمال التميز الإبداعي بضربة واحدة من الذكاء أو في نوبة من النشاط السريع لأن الشخص المبدع يعلم أن هناك دائما مجالاً للتحسين. .

والإبداع هو القدرة على الابتكار وتوليد أفكار جديدة، أو إعادة تطبيق الأفكار الموجودة بطريقة مختلفة. عند مشاهدة الأطفال يلعبون، نلاحظ أن الجميع يمتلك القدرة على الإبداع. فالإبداع بدايةً موقف لتقبل التغيير، والاستعداد للعب بالأفكار والاحتمالات، والمرونة في التوجهات والقدرة على الاستمتاع بالموجود أثناء العمل على تحسينه، وتجاوز ضغط المجتمع للاكتفاء والقبول بالموجود. وهو مسار من العمل الجاد والمستمر للتحسين التدريجي للأفكار والحلول، يستمر فيه المبدع ما لم يتم نشر إبداعه للفائدة العامة

## انت في الصندوق، كيف تخرج منه؟

كما ذكرنا، للانتقال إلى التفكير الابداعي نحتاج إلى تجنب البقاء داخل الصندوق المغلق. كمدربين في العادة، نلتقي أناساً لا يرغبون بأفكار جديدة وغير معتادين على التفكير الابداعي، ونواجه سلوكيات تمنع التفكير الايجابي، مثل:

بهدف الإبداع والخروج من العلبه المكعبه ، فكك جوانبها الستة وما تنطوي عليه من حدود تعيق انطلاقتك، كالتالي:

- **رد الفعل على المشكلة** غالباً ما يكون أكثر إعاقة من المشكلة نفسها. فإن في كل مشكلة فرصة، ويتطلب ذلك (1) فهم الفرق بين ما لديك وما تريد، أو، (2) الايمان بأن هناك واقعا أفضل من الوضع الحالي أو، (3) اعتبارها فرصة لعمل إيجابي. فالسعي لمواجهة المشاكل بقوة ينمي الثقة، ويزيد السعادة، ويعطيك إحساسا بالسيطرة على حياتك.

- **لا يمكن القيام بذلك.** إنه موقف الانهزام قبل المعركة وإعطاء المشكلة أهمية أكبر من حجمها الفعلي. فقد يكون الانهزام مريحاً، ولكن ما كان لنا أن نخترع الطائرة ولا أن نجد علاجات للأمراض ولا أن نغزو الفضاء، لو اعتمدنا هذا الموقف. فالمستحيل يستهلك وقتاً وجهداً أكثر.

- **لا أستطيع أن أفعل ذلك.** بعض الناس يعتقدون أن الحل لدى غيرهم من الخبراء، فهم ليسوا (أ) بالكفاية المطلوبة، (ب) أو المهندسين، أو (ج) كذا وكذا. لكنهم يسهون عن حقيقة أن مخترعي الطائرة، الأخوين رايت لم يكونا مهندسي طيران، بل مصلحي دراجات هوائية وأن مخترع مطفأة النار كان قائد ميليشيا. إن الذهنية الإيجابية والدافعية أي الاستعداد لتوظيف الجهد أكثر أهمية من الأجهزة. وحتى لو كنت لا تتمكن من القضاء على المشكلة تماماً، إلا أنه يمكنك القيام بشيء لتحسين الوضع.

- ولكني لست مبدعاً. أنظر إلى الأطفال الصغار يلعبون فتعرف أن معظم الناس يتحلون بالإبداع الذي يلجم مع الزمن من خلال التعليم التوجيهي (الموجه؟) التلقيني، وما عليك إلا أن تسمح لنفسك باستعادة بعض منه، لتدهش نفسك.

- هذه حركات صبيانية. نجهد أنفسنا للالتزام بدور الناضج المحترم فنسخر من الإبداع اللعوب الذي يميز الأصغر سناً. ولكن إذا كنت تحل مشكلة تنقذ مستقبلك أو تمنع صديقاً من الانتحار، فلن يهكم ما إذا كان الناس يجدون طريقتك في الحل " صبيانية"؟

- ما قد يظن الناس بي؟ إنها الضغوط الاجتماعية القوية التي تدفعنا للانصياع للمتعارف عليه بدل الإبداع.

هل يمكنكم تمييز هذه المواقف لدى المحيطين بكم. ما نحتاج القيام به الان هو فهم هذه المواقف لنتمكن من استكشاف افكار جديدة. نحن بحاجة لتعزيز المواقف الايجابية ولإنشاء حيز نصل من خلاله الى امكاناتنا الابداعية.

### هذه بعض المواقف الإيجابية التي يمكنك من التركيز على تشجيع التفكير الإبداعي

**الفضول:** الناس المبدعة تريد ان تعرف كل الاشياء فقط لتعرفها. المعرفة لا تحتاج لسبب، فإن سؤال "لماذا تريد ان تعرف ذلك؟" يبدو غريب للشخص المبدع، الذي يجيب "لانني لا اعرف الجواب" فالمعرفة ممتعة وغالبا مفيدة بشكل غير متوقع.

**التحدي:** الناس الفضولية ترغب في تحدي الفرضيات التي وراء الافكار والاقتراحات والمشاكل والمعتقدات والبيانات. فيأتون في الغالب بافكار ومسارات وحلول جديدة.

الايمان بان كل المشاكل يمكن حلها: المفكر المبدع يؤمن بان كل شئ قابل للتطبيق وكل مشكلة قابلة للتخفيف.

**القدرة على تأجيل الحكم والنقد:** الافكار الجديدة تبدو غريبة. من المهم للمفكر المبدع ان يكون قادراً على تأجيل الحكم، ليكون موقف متفاعل اتجاه الافكار بشكل عام ولتجنب ادانتها من مثل "هذا مستحيل" "هذا ليس جيداً" " ما هذه الفكرة الغبية".

### 15 تمرين الجزيرة المشهورة

سوف نلعب لعبة خيالية ونحاول إيجاد حلول إبداعية: تخيلوا أنكم محصورون في جزيرة مهجورة، بدون طعام والجزيرة محاطة بالبحر من جميع الاتجاهات. يوجد لديك 100,000 حجر يمكنك استخدامه. ما الذي ستقوم به للنجاة بحياتك؟ اقسم المجموعات إلى قسمين واعط 10 دقائق لكل فريق للمناقشة والوصول إلى حل إبداعي. في النهاية يقدم كل فريق للفريق الآخر طريقتهم في النجاة. أكد أن الفريق بإمكانه التوصل إلى حلول عديدة وليس حل واحد فقط.

### 12 تمرين التفكير الإبداعي: مشبك الورق

ان العصف الذهني اداة ممتازة لتوليد الأفكار وتطوير المشاريع بمدخلات من جميع اعضاء الفريق. سنقوم الان بتمرين (العصف الذهني الابداعي) حيث سنتحدى عقولنا للتفكير بأفكار جديدة.

ستحصل كل مجموعة على 10 دقائق لتجد اكبر عدد ممكن من الاستعمالات للمشبك (الدبوس)، الاستعمالات ممكن ان تكون خيالية ولكن عملية. اعط لكل مشارك قلم وليناقش المشاركون ويدونون أفكارهم على الورقة.

♥ تأكد من تحفيز المشاركين واستفزاز مخيلتهم ليخرجوا بأكثر عدد ممكن من الافكار، ذكرهم بقواعد العصف الذهني، وتدخل اذا لاحظت انهم لا يقومون بتطبيقها. في النهاية، لديهم دقيقتين ليتمكنوا من تشكيل رؤية عامة للافكار المنتجة؟

♥ مهم! العباقرة استطاعوا ايجاد اكثر من 200 استعمال للمشبك الورقي! ماذا لو كان الدبوس بطول 3 أمتار او مصنوع من الشوكولاته؟ اطرح هذه الأسئلة على المشاركين بعد التمرين! ☺



## المهارات الإدراكية – بين التفكير الإبداعي والتفكير النقدي

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| © | الأهداف العامة | توضيح الفرق بين التفكير الإبداعي والنقدي  |
| ✓ | الأهداف الخاصة | - فهم التفكير الإبداعي وأهميته واستخداماته<br>- فهم التفكير النقدي وأهميته واستخداماته<br>- التقاطع في استخدام الإبداعي والنقدي |
| ⌚ | مدة البرنامج   | 45 دقيقة: 1:45 - 2:30   |
| ✂ | المواد         | ورق قلاب, أقلام   |
| 📝 | التحضيرات      |   |

| متى       | ماذا                         | كيف؟            | من؟ |
|-----------|------------------------------|-----------------|-----|
| 1:45-55:1 | مقدمة الجلسة: الباص والمركب  | <u>المجموعة</u> |     |
| 55:1-10:2 | بين الإبداعي والنقدي- الجدول | <u>فردياً</u>   |     |
| 10:2-25:2 | مناقشة واستخلاص المعلومات    | <u>المجموعة</u> |     |
| 25:2-30:2 | خلاصة الميسر                 | <u>الميسر</u>   |     |

### 10' مقدمة الجلسة: إلى أين يتجه الباص؟ وستة أشخاص في المركب..

لتوضيح مفهوم التفكير الإبداعي والتفكير النقدي وإعطاء الفرصة للمشاركين بأن يعبروا عن تفكيرهم الخاص وتدريبهم على "التفكير خارج الصندوق" وإعادة الاعتبار لأنفسهم كمبدعين من خلال التفكير والمرح.

- يرسم الميسر باصاً من الجنب ودون إظهار المقدمة ويسأل عن اتجاه الباص ولماذا؟ إنه إلى اليسار لأن الباب من الخلف.

- يعلن الميسر أنه تبين في اختبار العبقرية والإبداع لدى مجموعة من طلاب المدارس أن 98% ممن في رياض الأطفال مبدعون، تنخفض النسبة إلى 50% بين من هم في سن 8-10 وأقل بكثير لدى من هم في سن 13-15، أي المدرسة تحد من الإبداع. نملك جميعاً القدرة - لكنها تختفي ببطء.

- أخبرهم قصة المركب الغارق وعلى متنه 6 أشخاص: طبيب أطفال وممرضة ولاعب كرة قدم وشيخ وضابط أجنبي وقاضٍ - واطلب منهم اتخاذ قرار في من هم الأشخاص الثلاثة الذين سيرمونهم في الماء لإنقاذ المركب من الغرق. - يفكر المشاركون لدقائق ثم يدلون بأرائهم

- يضيف عندها الميسر معلومات إضافية حول الركاب فيقول: طبيب أطفال قضى الكثير من الأطفال بين يديه بسبب أخطائه الطبية، والممرضة مخلصنة ومتفانية في عملها، رفع لاعب كرة القدم إسم وطنه عالياً، شيخ الجامع لم يقل يوماً كلمة حق، والضابط الأجنبي رفض القتال في العراق وفلسطين والقاضي ظالم جداً.

- يناقش القرار قبل وبعد المعلومات الإضافية ويظهر أهمية طرح الأسئلة وتجميع المعلومات واتخاذ القرار بناءً على الحقائق وتحليلها وليس بناءً على العنصر الذاتي والأحكام المسبقة.

يتطلب استخدام مهارة التفكير النقدي قواعد، منها:

1. طرح أسئلة "ماذا" عن أي شيء يدهشك، اعتماد موقف الاندهاش دائماً.
2. تحديد القضية وطرح الأسئلة التفصيلية والاستيضاحية.
3. تفحص الأدلة والبراهين أخذاً بالاعتبار أعمال فكرك فيما إذا كان يمكن اعتماد مصدر هذه الأدلة.
4. تحليل الافتراضات والتحيزات وتأثيرها على الاستنتاجات.
5. تجنب الاستنتاج الانفعالي وتدخل العاطفة بالتفكير.
6. تفادي الإفراط في التبسيط والتعاضى عن العقبات.
7. التفكير بطريقة خلاقة وبتفسيرات أخرى.
8. تحمل النتائج المؤقتة والفوضى والتشوش واستخدامها في صياغة أسئلة خلاقة تقربك إلى النتائج

### وأما معايير التفكير النقدي فهي

- وضوح (Clarity) العبارات في الاستجابة ينصح بالإكثار من الأسئلة الاستيضاحية من مثل: هل يمكن أن تعبر عن الفكرة بطريقة أخرى؟ أو، هل يمكن أن تعطيني مثالاً على ما تقول؟ أو، ماذا تقصد بقولك "...."؟

- الصحة: (Accuracy) ويقصد بها أن تكون العبارة صحيحة. فقد تكون العبارة واضحة ولكنها غير صحيحة، كأن نقول: "النساء في الأردن يعمرن"، دون أن يستند هذا القول إلى إحصاءات رسمية أو معلومات موثقة. ومن الأسئلة التي يمكن أن يثيرها الميسر لاستقصاء درجة صحة العبارة: هل ذلك صحيح بالفعل؟ من أين جئت بهذه المعلومة؟ كيف يمكن التأكد من صحة ذلك؟

- الدقة: (Precision) ويقصد بها إيفاء الموضوع حقه من المعالجة والتعبير عنه بلا زيادة أو نقصان، ويُعرف هذا المعيار في فنون البلاغة العربية بـ"المساواة"، ومعناها أن تكون الألفاظ على قدر المعنى أو الفكرة بالضبط، دونما حشو للكلام (الإطناب) أو بتر له (الإيجاز). ويمكن مراعاة الدقة عن طريق السؤالين الآتيين: هل يمكن أن تعطي تفصيلات أكثر؟ في حالة الإيجاز الشديد، أو هل يمكن أن تكون أكثر تحديداً؟ في حالة الإطناب.

- الربط: (Relevance) ويعني العلاقة بين المشكلة - موضوع الاهتمام - وبين ما يُثار حولها من أفكار وأسئلة، عن طريق ملاحظة المؤشرات الآتية: هل توفر هذه الأفكار أو الأسئلة إيضاحات للمشكلة، وهل تتضمن أدلة مؤيدة أو داحضة للموقف. وحتى يتسنى التمييز بين العناصر المرتبطة بالمشكلة والعناصر غير المرتبطة بها، لا بد من تحديد طبيعة المشكلة أو الموضوع بكل دقة ووضوح.

- العمق: (Depth) يجب أن تتناسب المعالجة الفكرية للموضوع مع تعقيداته أو تشعبه. فإن مشكلة التدخين معقدة، نتيجة ارتباطاتها ومضاعفاتها التي تتجاوز الفرد إلى المجتمع. فإذا استخدمنا عبارة التدخين ضار بالصحة لحث المراهقين أو الشباب على عدم التدخين أو تركه، ثم توقّفنا عند هذا الحد، فإن تفكيرنا ينفصه العمق المطلوب لمعالجة المشكلة، بالرغم من أن العبارة واضحة ودقيقة ومحكمة ومرتبطة بالموضوع.

- الاتساع: (Breadth) يوصف التفكير الناقد بالاتساع/الشمولية، لأخذه جميع جوانب الموضوع بالاعتبار، فيمكن إثارة عدة أسئلة مثل: هل هناك حاجة لأخذ وجهة نظر أخرى بالاعتبار؟ هل هناك جهة أو جهات لا ينطبق عليها هذا الوضع؟ هل هناك طريقة أخرى لمعالجة المشكلة؟

- المنطق: (Logic) ويقصد به تنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدي إلى معنى واضح، أو نتيجة مترتبة على حجج معقولة، تظهر الأسئلة الآتية منطقية التفكير: هل ذلك معقول؟ هل يوجد تناقض بين الأفكار أو العبارات؟ هل المبررات أو المقدمات تؤدي إلى هذه النتيجة بالضرورة؟

| التفكير النقدي | التفكير الإبداعي       |
|----------------|------------------------|
| تحليلي         | توليدي                 |
| متقارب         | متباين                 |
| عمودي          | جانبي                  |
| احتمال         | إمكانية                |
| حكم            | حكم مع وقف التنفيذ     |
| مرکز           | منتشر                  |
| موضوعي         | ذاتي                   |
| الإجابة        | أحد الإجابات           |
| الدماغ الأيسر  | الدماغ الأيمن          |
| شفهي           | مرئي                   |
| خطي مستقيم     | قائم على العلاقات      |
| يستخدم المنطق  | يعتمد الثراء، والتجديد |
| نعم ولكن..     | نعم وبعد..             |

**ولحل المشاكل،** نحتاج إلى نوعي التفكير، الإبداعي والنقدي. فأتناء حل المشكلة، نحتاج إلى تحليلها، ثم توليد الحلول الممكنة؛ بعدها، يجب علينا أن نختار وننفذ أفضل الحلول. وأخيراً، يجب أن نقيم فعالية الحل. وهذه العملية تظهر أن النوعين يعملان معاً بالتناوب دون استقلالية واضحة لأحدهما عن الآخر في الكثير من الأحيان.

#### 15' مناقشة واستخلاص المعلومات

في أي الحالات نستخدم كل نوع من التفكير؟  
 - ليتعاقب اليافع من التجارب المؤلمة، يحتاج إلى فهمها ووضعها في إطارها العام  
 - تتطلب المشاركة المدنية امتلاك الشاب بذاته أو من خلال المجموعة التي يعمل معها لنظريتهم الخاصة في التغيير المجتمعي الذين يسعون إليه. طرح الأسئلة التالية: ما المشاكل أو الحقوق المنتهكة في مجتمعك؟ ما هي المعلومات التي لدينا وما هي المعلومات التي نحتاج للتحقق منها؟ ما هي الموارد التي لدينا للتصدي للقضية؟ في هذه الخطوة الأولى تحاول أساساً الحصول على صورة كاملة عن الوضع والقضية والتي يمكن بعدها صياغة الرؤية لما نريد تغييره  
 - من ناحية أخرى، عند تلقي المعلومات، سواء مباشرة من الناس أو عبر مشاهدة الأخبار على شاشة التلفزيون أو قراءة مقال أو الاستماع إلى برنامج على الراديو، أو التواصل على الإنترنت، نحن بحاجة إلى أن نضع في اعتبارنا بعض الأسئلة ونستخدمها في تقييم ما نراه أو نسمعه:

- ما هو الهدف من وراء هذا الخبر أو هذه المعلومة؟
- ما الموقف الذي سأكونه أو اتبناه بعد حصولي على هذه المعلومة
- من يوصل لي المعلومة ومن هم حلفاءه أو مموليه؟
- هل لهذه المعلومة علاقة بالمتغيرات الأخرى الحاصلة؟ وهل يوجد انسجام بينها وبين بقية المتغيرات؟
- اين هي القوى المرئية و غير المرئية و الخفية؟
- ما هي التقنيات المبتكرة لجذب انتباهي؟
- كيف يمكن للأفراد المختلفين فهم هذه الرسالة؟ بين الذكر والأنثى؟ بين الفقير والغني مادياً؟

- ما هي أنماط الحياة والقيم ووجهات النظر الموجودة او غير الموجودة في هذه الرسالة؟

- لا يسهل اتخاذ القرار فيما يتعلق بالمستقبل المهني ولكنه يصبح أسهل عندما تعطي نفسك الكثير من الخيارات والوقت للنظر فيها. تكمن المعضلة في عدم تطابق الكفاءة التي تحتاجها المهنة والمهارات الخاصة. ولكن يمكن تطوير المهارات الخاصة بك وفقا للكفاءة المطلوبة بالتخطيط والعكس الدؤوب، فيتعين على الآباء تحديد موهبة الطفل وتشجيعه في تطوير المهارات المطلوبة وتستمر العملية بشكل واع من قبل اليافع ولا ينتظر حتى نهاية الدراسة للبت بالتوجه المهني. فيختار بحكمة الحقل الذي يشمل أكبر عدد ممكن من مواهبه الخاصة ويطور مهاراته الأساسية لذلك، إضافة إلى تطوير الثقة في قيمة هذه المهارات للذات. خطوات تحديد التوجه العملي في المستقبل:

1. تحديد ما تريد القيام به. وقد تنظر إلى الآخرين، المعلمين والآباء والجيران والزملاء، لتحديد مسار حياتك المهنية.
2. تحديد المهارات التي تمتلكها أصلاً فتعطيك مؤشراً جيداً للتوجه المهني.
3. التفكير في حقل العمل بنطاقه الواسع، فهو أكثر بكثير من مجرد وظيفة محددة. فتتظر في حقل يفتح آفاقاً لخمسة أنواع من الوظائف على الأقل. على سبيل المثال، إذا تعلمت الهندسة، فقد تفكر في أنك قد تكون مهندسا في الميدان أو مدير موقع أو مدير المكتب أو مدرب على المهارات الهندسية أو مستشار في مجال الهندسة. أما كمحام، فقد تعمل كمحام في مكتب محاماة كبير، أو منظمة غير هادفة للربح أو قائد فريق في مكتب من أي نوع أو كاتب تعد أدلة إجرائية للشركات. فتحدد " مجموعة المهارات " الخاصة مع الاستعداد للتغيير وتجربة أشياء جديدة والتدريب عليها.
4. النظر في الأعمال عابرة الحقول فعلى سبيل المثال، يمتلك العديد من المعلمين مهارات ممتازة في التحرير والنشر، مما يستدعي الخروج من إطار المسمى الوظيفي.
5. التعرف على أكبر قدر ممكن من المؤهلات المطلوبة للحقول التي تهتمك.
6. البحث عن الأشخاص الذين يعملون في هذا المجال و التعلّم منهم .
7. تقييم اختيارك للحقل وفقا للتصورات الخاصة بك والمعلومات التي جمعتها.
8. الالتحاق ببرنامج تعليمي أو تدريبي للمهنة التي تسعى إليها.
9. المحافظة على الإيجابية بعد التدريب والاستعداد لتوجه مهني محدد بالاستعداد للتغيير، لأن العالم يتحرك بسرعة مما يستدعي مواكبة التغييرات واتخاذ موقف إيجابي من خلال تحويل التحديات إلى فرص.

## 5' خلاصة الميسر

لكل نهج قوته. فالتفكير المنطقي يصنع منتجات وخدمات أفضل، بينما يولد التفكير الجانبي مفاهيم وأفكار جديدة تماما. وغالبا ما يكون الفرق الوحيد بين المبدعين وغير المبدعين في صورة الذات. فالمبدعون يرون أنفسهم كذلك ويعطون أنفسهم الحرية لابتناع الأشياء. أما الآخرون فلا يعطوا أنفسهم هذه الفرصة.

في نهاية النقاش، ثبت ما يلي:

الإبداع هو القدرة على الابتكار وتوليد أفكار لتغيير الموجود، أو إعادة تطبيق الأفكار الموجودة بطريقة مختلفة. عند مشاهدة الأطفال يلعبون، نلاحظ أن الجميع يمتلك القدرة على الإبداع. فالإبداع بدايةً موقف لتقبل التغيير، والاستعداد للعب بالأفكار والاحتمالات، والمرونة في التوجهات والقدرة على الاستمتاع بالموجود أثناء العمل على تحسينه، وتجاوز ضغط المجتمع للاكتفاء والقبول بالموجود. وهو مسار من العمل الجاد والمستمر للتحسين التدريجي للأفكار والحلول، يستمر فيه المبدع ما لم يتم نشر إبداعه للفائدة العامة.

## نشاط: الطاولة

|    |                |  |
|----|----------------|--|
| ⊙  | الأهداف العامة | استخدام المصادر العلمية الموثوقة والتميز بين الحقائق و الآراء  |
| ✓  | الأهداف الخاصة | - فصل العواطف والمشاعر عن عملية التفكير                        |
| 📅  | الموعد         | اليوم الثاني 12:00-1:00  |
| 🕒  | مدة البرنامج   | ساعة   |
| ✂️ | المواد         | 30 عرض مختلفة (كاميرا, زجاجة, حقيبة...) شرف كبير لوجب الأغراض. |
| 📋  | التحضيرات      | طاولتين كبيرتين في وسط الغرفة لوضع الاغراض عليها               |

| متى         | ماذا                     | كيف؟     |
|-------------|--------------------------|----------|
| 12:00-12:15 | نشاط الطاولة             | المجموعة |
| 1:00-12:15  | نقاش + استخلاص المعلومات |          |

### 20' نشاط الطاولة

**تحضيرات:** قبل دخول المشاركين قاعة التدريب حضر طاولة في وسط القاعة وعليها اغراض مختلفة (30 عرض تقريبا) في طريقة عشوائية وغير واضحة بحيث لا تظهر جميع الأغراض على جميع المشاركين. وضع غطاء على الأغراض التي وضعتها على الطاولة بحيث لا يمكن للمشاركين رواية ما على الطاولة عند دخولهم، وضع الكراسي على بعد مترين من الطاولة بحيث يجلس الجميع محيطين بها.

عندما يدخل المشاركون اطلب منهم أن يجلسوا وقل لهم انه بعد قليل سوف تزيل الشرف عن الطاولة وسوف يكون للمشاركين مدة دقيقة لكتابة كل ما يوجد على الطاولة ثم سوف نضع الغطاء مجددا

بعد انتهاء الدقيقة اعد الشرف وضعه على الأغراض مجددا. واطلب من المشاركين تحديد الأغراض التي رأوها... سجل على الورق القلاب الأغراض التي ذكرها المشاركون. بعد كتابة كل ما ذكر أزل الشرف واطلب من المشاركين الوقوف وتفقد حقيقة الأغراض الموجودة على الطاولة. بعد ان ينتهي المشاركون من جولتهم اسألهم هل كان هناك أشياء لم يروها أو رأوها بطريقة مختلفة حين كانوا جالسين.

### 25' نقاش + استخلاص المعلومات

اسأل المشاركين ماذا حصل؟  
 ما هي الأغراض التي كانت موجودة على الطاولة؟  
 ماذا اكتشفوا عند وقوفهم ورواية الأشياء عن قرب؟  
 هل فكروا بأن يتأكدوا من صحة الافتراضات للاغراض التي لم تكن مؤكدة لهم؟  
 كيف تتأكد من صحة الأشياء؟  
 هل صدقت مقاله الاخرون؟ هل شككت بما قلته؟  
 هل المعلومات الجهر مؤكدة تنتقل في مثل هذا النشاط فقط ام في الحياة الواقعية ايضا؟  
 كيف نفكر بشكل نقدي وبتفادي الاسقاطات؟ هل كنت ستفكر في الطريقة ذاتها لو كنت مكان الاشخاص الاخرين على الطاولة؟

## دراسة حالة + عجل الأسئلة

|  |                |    |
|--|----------------|----|
| تعزيز التفكير الابداعي والتقدي لدى المشاركين         | الأهداف العامة | ©  |
| - التشجع على التفكير الإبداعي<br>- تجربة عجل الأسئلة | الأهداف الخاصة | ✓  |
| 1:30-12:30   | الموعد         | 📅  |
| ساعة   | مدة البرنامج   | ⌚  |
| أوراق بيضاء, أقلام                                   | المواد         | ✂️ |
| عجل الأسئلة  | التحضيرات      | 📝  |

| متى         | ماذا                              | كيف؟      | من؟ |
|-------------|-----------------------------------|-----------|-----|
| 12:30-12:35 | مقدمة النشاط                      | المجموعة  |     |
| 12:35-1:15  | حالة دراسية + عجل الأسئلة         | 4 مجموعات |     |
| 1:15-1:30   | عرض المجموعات + استخلاص المعلومات | المجموعة  |     |

## 5' مقدمة

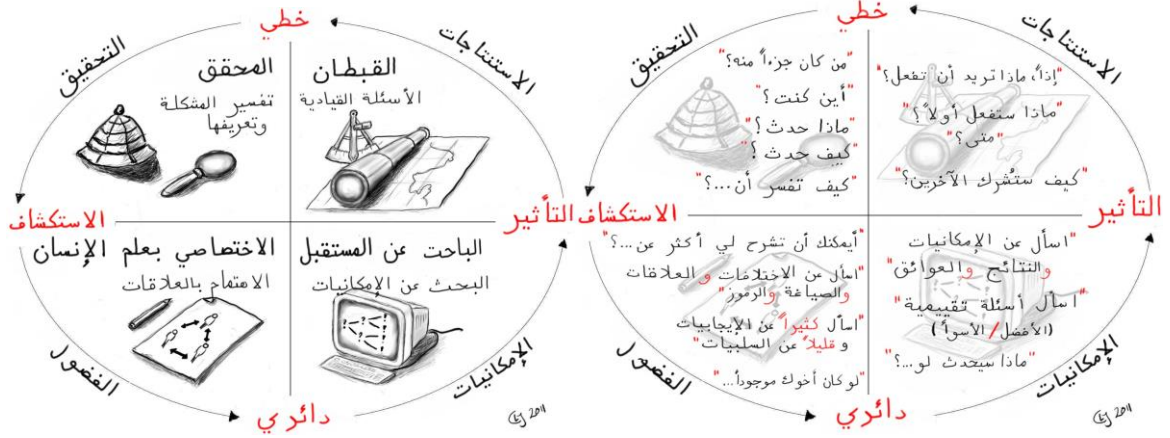
لقد تعرفنا اليوم على عجل الأسئلة وكيفية استخدامه لطرح الأسئلة. في هذه الجلسة سوف "نبدع" قصة فتاة تعيش ظروفًا صعبة. ونقوم بتحضير أسئلة ونجرب أداة "عجل الأسئلة".

## 25' دراسة حالة إبداعية

قسم المجموعة إلى أربع مجموعات. حيث تقوم كل مجموعة بإبتكار قصة فتاة شابة تعني من ظروف صعبة. أعط المشاركين 10 دقيقة لايتكار قصة الفتاة. ثم اسأل كل مجموعة عرض قصتهم خلال 3 دقائق. شجع المشاركين على الإبداع.

## 15' تحضير عجل الأسئلة

اطلب من كل مجموعة تحضير أسئلة عن قصة فتاة المجموعة الأخرى. بحيث تساعد المجموعة الأخرى بالتوصل إلى حلول أو خيارات. وقل للمشاركين انه سيكون لديهم 15 دقيقة لتحضير الأسئلة. ذكر المشاركين بعجل الأسئلة:



## 15' عرض الأسئلة + استخلاص المعلومات

اطلب من كل مجموعتين الجلوس معا وطرح الأسئلة. استخلص معلومات التجربة:

- ماهو التحدي في استخدام عجل الأسئلة؟
- ماذا فاجئك؟
- ماذا فعلت بشكل جيد؟
- كيف كانت تجربة المقابلة؟ هل كانت صعبة؟
- ما هو الشيء الجيد في استخدام عجل الأسئلة؟ ما هي التحديات التي واجهتك؟
- ماهو الشيء الجيد الذي فعله الآخرون؟
- ماهو الشيء الذي يمكن تغييره للمرة القادمة؟

## 5' التلخيص

مراعاة التسلسل وتنظيم الأفكار في جمع المعلومات

## نشاط: القمر

|    |                |   |
|----|----------------|---|
| ⊙  | الأهداف العامة | اتخاذ القرارات ضمن المجموعة                         |
| ✓  | الأهداف الخاصة | - التوصل إلى قرار واحد ضمن المجموعة<br>- تشكيل فريق |
| 📅  | الموعد         | 3:45-5:00   |
| ⌚  | مدة البرنامج   | ساعة وربع   |
| ✂️ | المواد         | ورق قلاب-أقلام                                      |
| 📝  | التحضيرات      | قائمة اغراض القمر                                   |

| متى       | ماذا                      | كيف؟            | من؟ |
|-----------|---------------------------|-----------------|-----|
| 3:45-4:10 | نشاط الهبوط على سطح القمر | <u>المجموعة</u> |     |
| 4:10-4:30 | نقاش + استخلاص المعلومات  | <u>المجموعة</u> |     |
| 4:30-4:45 | نظرية اتخاذ القرار        | <u>المجموعة</u> |     |
| 4:45-4:50 | التلخيص                   | <u>المجموعة</u> |     |
| 4:50-5:00 | كتابة المذكرات            | <u>فرديا</u>    |     |

### 25' الهبوط على سطح القمر

انت واثنتان من فريقك في طريق عودتكم الى المركبة الفضائية في الجانب المشمس من القمر بعد انتهاء رحلة استكشافية دامت 72 ساعة، مركبتك الصغيرة تحطمت على بعد 300 كيلومتر عن السفينة الفضائية، انت والفريق بحاجة للوصول الى السفينة الفضائية. بالاضافة الى بزاتكم الفضائية، فريقك يستطيع حمل الاشياء التالية:

- 4 طرود غذائية
- وحدة تدفئة محمولة
- بوصلة مغناطيسية
- 2 عبوة اكسجين بوزن 50كغم
- 20 لتر من الماء
- خارطة نجمية
- علبة من الحليب المجفف
- راديو يعمل على الطاقة الشمسية
- 20 متر من الحبل النايلوني
- عود ثقاب
- علبة اسعافات اولية
- 3 اشارات ضوئية
- قطعة من القماش العازل
- مصباح ضوئي
- مسدسين محشويين



استعمل ما تعرفه عن القمر، دون كل شيء في قائمة حسب أهميته وحاجتك له لضمان عودتك والمجموعة للسفينة الفضائية، صنف الثلاثة الأكثر أهمية والثلاثة الأقل أهمية. اعمل على الترتيم من 1 – 15 .

اجب عن الاسئلة التالية:

1. ما هي الأشياء الثلاث الأكثر أهمية لديك؟ 2. ماهي الأشياء التي لاجدوى منها؟. فسر اجابتك.

20' نقاش + استخلاص المعلومات

الاجابات الصحيحة هي:

1. 42 عبوة اكسجين بوزن 50كغم (للتنفس)
2. 20 لتر من الماء (لتعوي الماء المفقد)
3. خارطة نجمية (للاستدلال على الطريق)
4. طرود غذائية (لتعوي الضاقة المفقدة)
5. راديو يعمل على الطاقة الشمسية (للتواصل مع المركبة)
6. 20 متر من الحبل النايلوني ( لربط الاغراص، التسلق، جر بعض الاشياء)
7. علبة اسعافات اولية (في حال الاصابات)
8. قطعة من القماش العازل (لتخفيف وهج الشمس)
9. 3 اشارات ضوئية (لتحديد موقعنا للسفينة الام)
10. علبة من الحليب (المجفف مصدر تغذية)
11. مسدسين محشويين
12. وحدة تدفئة محمولة (مفيد فقط في الجانب المظلم من القمر)
13. مصباح ضوئي (مفيد فقط في الجانب المظلم من القمر)
14. بوصلة مغناطيسية (لايوجد لها فائدة، لا يوجد للقمر اقطاب مغناطيسية)
15. عود ثقاب (لايوجد له فائدة لا وجود للاكسجين على ظهر القمر)

اجعل المشتركين يفكرون فرديا حوالي دقيقة عن تجربتهم في اتخاذ القرار اثناء اللعبة. ثم ادعهم لمناقشة اتخاذ القرار في المجموعة. اسألهم اسئلة استخلاص المعلومات التالية:

- كيف كان صنع القرار من خلال تجاربهم؟
- كيف برأيهم يمكن ان يتخذ القرار افضل بطريقة افضل؟
- هل كان يستمع الناس يستمعون لبعضهم البعض؟ ان لم يكونوا كذلك، لماذا؟
- اي نوع من التصرفات كان يعيق تقدم المجموعة؟
- اذا كان يمكنك اعادة التجربة ، ما الذي يمكن ان تقوم به بطريقة مختلفة؟.

15' نظرية اتخاذ القرار

في الأساس، تستطيع القول ان اتخاذ القرار يتضمن الاختيار بين احتماليين او اكثر.

- انه اهم جزء من عمل اي فريق، وهو الاصعب ايضا.
- اذا تعاطيت مع الموضوع بطريقة غير صحيحة سيقود ذلك الى توتر ثم نزاع.

إذا لم يشعر الناس في المجموعة أن القرار يمثلهم ويعبر عنهم سوف يقومون بأعاقبة تقدم الفريق بطريقة أو أخرى بالطبع نحن لدينا رأي فيما يخص اتخاذ القرار، الذي يجب أن يفي بأربعة معايير (قيم التيسير) في سبيل أن تكون فعلا تشاركية:

### مهم: سلم معايير التيسير للمشاركين.

- يجب أن تكون مستندة على المشاركة الجماعية: كل مشترك في اتخاذ القرار كالمناقشة مثلا والتصويت.
- يجب أن تكون مستندة على تفاهم مشترك أي أن الجميع يتفهم ويحترم وجهة نظر الآخرين.
- يجب أن تهدف للوصول إلى حل جماعي يتفق عليه الجميع وهذا يتضمن وجهة نظر الاغلبية والاقلية.
- عليها أن تدور حول مفهوم المسؤولية التشاركية، وهذا يعني أن الجميع مسؤولون في ابراز النقاط الحساسة حتى لو كانت تؤجل اتخاذ القرار، والجميع أن يأخذ جزءا من مسؤولية القرار.

طرق مختلفة لإتخاذ القرار (اكتبهم على الفليشات)

- التوافق: تناقش القضية حتى تتم موافقة الجميع.
- التصويت: الفكرة الأكثر اجماعا عليها تختار
  - التصويت ليس كافيا، الاقلية قد تعمل ضد المشروع كما يحصل في السياسة مثلا.
- تصويت القش: كل شخص يحصل على صوتين او اكثر يستطيع توزيعها على اكثر من الخيارات التي يرونها مهمة. عندما يصوت الجمهور لاكثر من خيار يصبح من الاسهل ايجان مجموعات مشتركة، لانهم لن يكونوا عالقين بتحديد خيار واحد فقط.
- التصويت بالشراء: بعد التصويت. اسأل الاقلية ما الذي يمكن ان يحدث لكي يقبلوا رأي الاغلبية؟، هذه طريقة جيدة لشمل الناس الذين رفضوا هذا الاختيار في البداية، انها تسمح للاقلية ان يكون لديهم تأثير ومشاركة رغم كونهم اقلية لم ينجحوا في نيل ما يريدون عن طريق الانتخاب.

### كيف نتخذ قرارا بطريقة تشاركية؟

1. حدد قائمة بجميع الخيارات المختلفة التي يجب اتخاذ قرار بشأنها.
2. تحقق من ان الخيارات منفصلة تماما او يمكن دمج بعض منها معا.
3. اذا كان يمكن جمع بعضها، ابحث عن ارضية مشتركة (اشياء يمكن للجميع الموافقة عليها) حتى اتخاذ القرار او ظهور بدائل واضحة.
4. اذا لم يكن في الامكان دمجها، يمكنك اما البحث عن ارضية مشتركة حتى يتم جمعها، او القيام بتصويت القش (3 اصوات لكل شخص ليستعملوها بأي طريقة التي يرونها مناسبة) للتعرف ما هي الاكثر شعبية.
5. عندما ينتهي تصويت القش اسأل الاقلية ما الذي يحتاجونه لكي يتقبلوا رأي الاغلبية، نا الذي يجب تغييره برايههم؟ تأكد من ان القرار الاخير يلبي امانتي الاغلبية والاقلية.

### 5 تلخيص

لخص الجلسة بأبراز ضرورة ان يتحلى الانسان بالمهارات اللازمة لتيسير هكذا مهمة وبأنها ستكون بنتائج مرضية للمجموعة عندما يجربون اتخاذ القرار معا.

## استراتيجيات وأدوات التدريب:

يتطلب تحقيق نتائج التعلم الخاصة بالمهارات الحياتية استخدام استراتيجيات التدريس المناسبة ومنها:

**1- استراتيجية الخبرة المباشرة:** التي توفر تفاعلاً مباشراً لليافعين مع مواقف الحياة وهذا يشكل الأساس المادي المحسوس لتعلم مهارات الحياة، وزيادة فهمهم وتقديرهم لها. وتتطلب استراتيجية الخبرة المباشرة استخدام مواقف حياتية مألوفة لهم تربط اليافعين بواقعهم وحياتهم، ويجب أن يسبق الخبرة المباشرة تخطيط من قبل المدرب ليكون المشاركون على دراية تامة بالمطلوب منهم.

**2- استراتيجية البحوث الإجرائية:** يوجه المدرب المشاركون إلى إجراء البحوث الإجرائية حول القضايا الحياتية، وذلك لتنمية مهارات البحث العلمي لديهم: الملاحظة الدقيقة، والقياس وجمع المعلومات وتبويبها وتنظيمها وتحليلها واستخلاص النتائج وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات، ويتولى الطلبة عملية جمع المعلومات من مصادرها وهذا يتطلب إعداد استمارة خاصة لجمع البيانات عن الموضوع المراد دراسته.

**3- استراتيجية دراسة القضايا الحياتية:** ترتبط هذه الاستراتيجية بشكل كبير باستراتيجية إجراء البحوث. فهي تفيد في مساعدة المشاركين على فهم عناصر القضية الحياتية وأسباب ظهورها وأساليب الوقاية والعلاج الواجب اتخاذها. وتحتاج دراسة قضايا الحياة إلى اخذ الأمور الآتية بعين الاعتبار:

- اختيار قضايا هامة ذات ارتباط مباشر بحياة اليافعين اليومية وتناولها وسائل الإعلام بشكل متواصل.
- اعتماد أسلوب المناقشة في تناول القضية المختارة لان المناقشة تساعد المتعلم على فهم نفسه واحداث تغيير إيجابي في سلوكه وتنمي مهارة الاتصال والتفكير المنطقي واحترم الآخرين.
- إتباع التسلسل المنطقي المنظم في استعراض القضية ليتمكن اليافعين من تفهم مكوناتها، وإدراك العلاقات المتبادلة بينها.

**4- استراتيجية لعب الأدوار:** يمكن أن تستخدم استراتيجية لعب الأدوار وما يتخللها من حوار لإيجاد الحلول للقضايا الحياتية المختلفة. وذلك باختيار قضية معينة، ومن ثم تقسيم المشاركين في التدريب إلى مجموعات بحيث تكون المصالح المختلفة متقاطعة حيال هذه القضية، وتوزيع الأدوار بينهم، ليقوموا بتمثيلها، وبعد ذلك يتم تقويم الأداء وتحديد الآثار المترتبة على النتائج.

وتنبثق فلسفة استراتيجية لعب الأدوار من أن القضايا الحياتية ذات طابع معقد ومتشابك وتتناقض فيها مصالح الأفراد مع بعضهم البعض من جهة، ومصالح الأفراد مع المجتمع من جهة أخرى. وتساهم ممارسة المتدربين لاستراتيجية لعب الأدوار في تنمية السمات الشخصية لديهم كمهارة الاتصال، والتعبير عن الرأي، واستيعاب الآخرين، والابتعاد عن اللفظية، والتجريد، كما تساعدهم على تفحص ودراسة البدائل المختلفة المقترحة للحلول، وبذلك تنمو لديهم مهارة اتخاذ القرار.

**5- استراتيجية حل المشكلات:** وتوفر مشاركة في مناقشة المواقف الحياتية المختلفة وتعلم خطوات حل المشكلات والتفكير الناقد. والمشكلات التي يطرحها المدرب يجب أن تكون واقعية ومناسبة لقدرات الطلبة واهتماماتهم. ومن الأساليب التي يمكن استخدامها، في مجال حل المشكلات، المناقشة الجماعية المفتوحة والموجهة، و عرض البدائل وتمثيل الأدوار، والمسرح التفاعلي والرياضة، بالإضافة الى المحاكاة، والقيام بمشروعات عملية (المشاركة في التحريج أو القيام بتنظيف أماكن التنزه..).

**6- استراتيجية التعبير بالرسم:** تحمل الرسوم رسائل تترك للقارئ حرية التفسير، وقد تكون مثل هذه الرسومات أحياناً أبلغ في توصيل الرسالة من مقالات بأكملها. ويمكن الاستفادة من أسلوب الرسم في تعليم المواقف الحياتية حيث تنمي هذه الاستراتيجية مهارة التفكير والتحليل و التشبيه، وتساعد اليافعين على قبول آراء الآخرين، وبناء الاتجاهات، وتعزيز قيم الإيجابية وقبول الآخر والتعاون والمشاركة.

**7- استراتيجية المسرح التفاعلي:** يركز المسرح التفاعلي على مشاكل الناس المقهورين وحلولها، من منطلق أن أفضل من يعمل على مواجهة الظلم هم الذين يعانون منه. لذا طور هذا النوع من العرض المسرحي الذي يلغي الحدود بين الممثل والجمهور فلا يكون دور المسرحية "نحن نعرض للآخرين"، بل منبر لمناقشة قضايا الناس. عادة ما لا يمكن تغيير الشخص "الذي يسبب المشكلة" مباشرة، ولكن يسعى المسرح التفاعلي إلى إعطاء الشخص المقهور خيارات قد تساعد في التحرر من القهر.

**8- استراتيجية استخدام الرياضة غير التنافسية:** كل الألعاب التنافسية من فرق السبعة مقابل سبعة يمكن أن تلعب بطريقة تعاونية (غير تنافسية) إذا:

- 1) تم اعتماد اللاعبين كحكام لأنفسهم، فلا يوجد حكم في الميدان ولا عقوبات فورية. فاللاعبون المختلفون يقررون فيما بينهم من مرتكب المخالفة أو إذا ما قد تم انتهاك القواعد. وعندما يتوافق المتورطون، أو يوافقون على الإختلاف، يمضي الجميع قدماً في اللعبة،
- 2) وثبتت روح اللعبة أو اللعب العادل، بالروح الرياضية، التي تضع مسؤولية اللعب النظيف على اللاعب. وهي تشجع القدرة التنافسية العالية ولكن ليس على حساب علاقة الاحترام المتبادل بين اللاعبين، وقواعد اللعبة المتفق عليها، ومتعة اللعب الأساسية، مما يقضي على السلوك السيء في الملعب. فيتفادى اللاعبون السخرية من الآخرين، والفاول المتعمد، والعمل على الربح مهما كان الثمن، أو غيرها من السلوكيات التي تتعارض مع روح اللعبة. وفي نهاية اللعبة، يقرر كل فريق عدد النقاط التي يعطيها للآخر لروحه (اللعب النظيف). وتكتب في نفس ورقة نتيجة المباراة. هذا يعني أنه في نهاية كل دورة سيكون هناك الفائز في البطولة والفائز في روح اللعبة.
- 3) وعقدت حلقة نقاش روح اللعبة بعد المباراة حيث يشكل جميع اللاعبين دائرة بالوقوف قرب بعضهم ولف سواعدهم حول بعضهم البعض. ويقف كل لاعب بين اثنين من المتعارضين. يبدأ قبطان الفريق الخاسر بإعطاء ملاحظاته للفريق الفائز عن طريقة لعينهم من حيث الالتزام بروح اللعبة، إعلان الفاولات، والتكتيكات، الخ إعلانات الفاول الجيدة أو السيئة وأفكار للتحسين. بعدها يأتي دور القبطان من الفريق الفائز ليفعل الشيء نفسه.

- 9- استراتيجية استغلال المواقف الحياتية لتعليم المهارات الحياتية:** يمكن أن تسهم مشاركة اليافعين في أنشطة الحياة المختلفة في تحقيق العديد من كفايات التعلم، فهي تساعد الطلبة على الآتي:
- اكتساب المعلومات التطبيقية عن النشاط الذي يقومون به.
  - اكتساب مهارات استخدام الأدوات والأجهزة والمواد.
  - تنمية التفكير العلمي (الملاحظة الدقيقة، والقياس، وجمع البيانات وتبويبها وتنظيمها وتحليلها واستخلاص النتائج وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات).
  - اكتساب مواقف وعادات وقيم كالعمل الدؤوب والتأني في استخلاص النتائج، وتقدير التعاون والانتماء.

يعتمد التدريب الجيد على استعمال الأساليب المناسبة لأهداف الجلسة، لذا يحتاج المدربون إلى مخزون مناسب من أساليب التعليم الفاعلة والمرنة من مثل:

- **البدء والانهاء:** تبدأ الجلسات وتنتهي بأنشطة للمجموع المشاركين فتشدد على أهمية العمل الجماعي. ومن الممارسات الجيدة في التدريب البدء في حلقة وتشارك الأهداف المتوخاة من الجلسة، كما أن العمل من خلال المجموعة الكلية في النهاية يمكنه أن يحقق خاتمة هادفة للجلسة باستخلاص التعلم.
- **خلق المناخ وقواعد العمل:** في مناخ إيجابي من الثقة والدعم، يتشارك المتدربون تجاربهم، ويصغون باهتمام لبعضهم البعض. وعندما يعمل الطلبة معاً، من الضروري الاتفاق على قواعد العمل التي ستحدد كيفية تعاملهم مع بعضهم البعض.
- **وضع جدول العمل:** يجب استشارة المشاركين حول محتوى الورشة ودعوتهم لوضع برنامج للعمل وتحمل مسؤوليته.
- **العمل الجماعي:** يساعد العمل في مجموعات المشاركين على تحمل مسؤولية المهام وتعلم كيفية عمل المجموعات. ومن أجل ذلك، يجب تعليمهم مهارات العمل الجماعي مثل الإصغاء والتفاوض والتأمل والسماح للآخرين بالمساهمة. أما أنشطة تشكيل المجموعات فيتم خلالها الحرص على تشكيل المجموعة بحيث يكون لكل من أفرادها أدوار ومسؤوليات واضحة وتخلط المشاركين بطرق متنوعة. ويتطلب العمل الجماعي الاتفاق على خط عمل يساعدهم على النظر في الأفكار بذهن منفتح، وتنقيح آرائهم، والتفاوض لحين التوصل إلى إجماع. وبهذه الطريقة يتعلمون تفسير الأفكار والإصغاء وإيضاح اللغة، وتبرير المواقف، والتسوية، وتحمل الملكية الجماعية للقرارات.
- **فهم وجهات النظر الأخرى:** يساعد التعمق التعاطفي في النماء الشخصي والاجتماعي. وإذا تم بشكل جيد، فيكون لعب الأدوار أسلوب فعال لمساعدة الطلبة على وضع أنفسهم في مكان أشخاص آخرين. ويمكن كذلك عند دعوة ضيوف متحدثين لمساعدتهم في التعرف على أفكار الآخرين ومشاعرهم.

- **إيضاح القيم:** هناك عدد من الأساليب التي تمكّن المشاركين من مقارنة آرائهم مع آراء الآخرين وتقدير تنوّع الآراء في المجموعة. على سبيل المثال، يمكن لهم تشكيل سلسلة من الاتجاهات حسب قوة تمسّكهم باتجاه معيّن أو لإظهار موقفهم الفعلي من قضية خلافية معيّنة.
- **جمع المعلومات وتشاركها:** يمكن جمع المعلومات من مصادر مختلفة وتشاركها بطريقة فاعلة. ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة عندما يكون هناك حاجة لدراسة مجموعة من المصادر الرئيسية مثل الكتيبات، أو ملخصات الكتب أو الصحف، أو أشرطة فيديو، أو مصادر من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. ومن الممكن أن تقوم كل مجموعة بتفحص مصدر واحد، ومن ثم يتم تشارك النقاط الرئيسية مع الآخرين.
- **حل المشكلات:** حل المشاكل اليومية عملية تتألف من إيضاح المشكلة، وتوليد الحلول المختلفة من خلال العصف الذهني، وتقييم الخيار الأفضل واختياره. يجب أن يعي اليافعون الطرق المختلفة لصنع القرار، والمهارات الضرورية في هذه العملية.
- **التعامل مع المشاعر والخيال:** في جلسة دائرية، يدعو الميسر المشاركين – كل بدوره – لقول شعورهم في لحظة معيّنة. يجب أن يعرف المشاركون أنه يحق لهم اختيار عدم المشاركة عندما يحين دورهم. ومن الممكن كتابة المشاعر على قطع ورق دون ذكر الاسم، بحيث يتم جمعها وسحبها من صندوق لمناقشتها في المجموعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لعمليات التخيل الموجهة أن تساعد المجموعات على النظر في المشاعر بطريقة شخصية ومبدعة.
- **التأمل والمراجعة والتقييم:** التأمل هو عملية النظر في نشاط بعد انتهائه، والمراجعة تشتمل على تحديد ما تم تعلّمه وتطبيق هذا الفهم في التجارب المستقبلية، أما التقييم فيتيح الحكم على قيمة التجربة بالنسبة للفرد والمجموعة. يجب تخصيص وقت خلال الجلسة وعند انتهائها لتقوم المجموعة بمناقشة ما حصل. ومن أساليب رصد ردود الفعل لجلسة ما، استخدام نشاطات التقييم بالتصويت وكتابة تعليقات قصيرة على قطع ورق.

### ومن أساليب التعلّم التشاركي

| الأسلوب   | الوصف  | المزايا   | العملية الإجرائية  |
|---|--|---|--|
| المناقشات في الجلسة (في مجموعات صغيرة أو كبيرة) | ينظر المشاركون في مشكلة أو موضوع يثير الاهتمام بهدف إيجاد تفهم أفضل لقضية ما أو مهارة ما، وصولاً إلى الحل الأفضل، أو العمل على تطوير أفكار جديدة وتوجهات جديدة للمجموعة. | يوفر فرصاً لتعلّم كل مشارك من الآخر، وممارسة استعانة واحد منهم بالآخر في حل المشكلات. ويمكن المشاركين من تعميق تفهمهم للموضوع وشخصنة (إضفاء صفة شخصية على) ارتباطهم. ويساعد على تطوير مهارات الإصغاء وإثبات الذات والتعاطف. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• قرّر كيف ترتب جلوس المشاركين</li> <li>• وضح الهدف من المناقشة</li> <li>• اطرح أسئلة ذات معنى، مفتوحة النهايات</li> <li>• تابع مجريات التقدّم في المناقشة</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• عيّن ميسراً ومقرراً</li> <li>• أذكر القضية واطلب أفكار حولها</li> <li>• يمكن اقتراح أي فكرة تخطر بالبال</li> <li>• لا تناقش الأفكار إذ تُفترج لأول مرة</li> <li>• سجّل الأفكار ليتمكن الجميع من رؤيتها</li> <li>• بعدها، راجع الأفكار وأضف إليها واحذف منها وصنفها</li> </ul>   | <p>يتيح للمشاركين توليد الأفكار بسرعة وبصورة عفوية. ويساعدهم على استعمال خيالهم والتحرر من أنماط الاستجابة الثابتة. وهو بداية جيدة للمناقشة المفيدة لأن المجموعة تستطيع توليد الأفكار بصورة خلاقية. ومن الضروري تقييم الحجج المؤيدة والمناقضة لكل فكرة أو تصنيف الأفكار وفق معايير محددة.</p>  | <p><b>العصف الذهني</b></p> <p>يقوم المشاركون بنشاط، بتوليد سلسلة واسعة متنوعة من الأفكار حول موضوع معين أو سؤال ما في فترة محددة من الوقت تكون في الغالب قصيرة. والحصول على كمية من الأفكار هو الهدف الرئيسي للعصف الذهني. أما تقييم الأفكار أو مناقشتها فيتم لاحقاً.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• صف الحالة التي يتوجب أداء دورها</li> <li>• اختر مؤدي الدور</li> <li>• أعط التعليمات اللازمة لمؤدي الدور</li> <li>• ابدأ عملية أداء الأدوار</li> <li>• ناقش ما جرى</li> </ul>  | <p>يوفر فرصة ممتازة لممارسة المهارات، ويمكن من اختبار الكيفية التي يمكن للشخص من خلالها التعامل مع وضع محتمل في واقع الحياة، ويعمل على زيادة التعاطف مع الآخرين ووجهات نظرهم، وزيادة التبصر في مشاعر الفرد ذاته.</p>   | <p><b>أداء الأدوار</b></p> <p>إن أداء الأدوار هو أداء تمثيلي غير رسمي وغير نظامي يمثل فيه الناس حالة مقترحة.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• حدّد عرض النقاش والوقت المتاح</li> <li>• شكّل مجموعات صغيرة</li> <li>• تعيّن المجموعة مقرراً لها</li> <li>• في النهاية يعرض المقررون نتائج النقاش</li> </ul>  | <p>أسلوب مفيد عندما تكون المجموعات كبيرة والوقت محدوداً. يمكن المشاركين، من معرفة واحدهم الآخر بصورة أفضل، ويزيد احتمال أن يأخذوا بالاعتبار كيف يفكر الشخص الآخر، ويساعدهم على الاستماع إلى أقرانهم والتعلم منهم.</p>  | <p><b>المجموعات الصغيرة المولفة من أكثر أو أقل من ستة أشخاص</b></p> <p>يُقسّم المشاركون إلى مجموعات مؤلفة من ستة أشخاص أو أقل، ويعطون وقتاً قصيراً لإنجاز مهمة، أو القيام بعمل، أو مناقشة سؤال أو موضوع معين</p>  |
| <p><b>الألعاب:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ذكّر المشاركين أن النشاط يُقصد به المتعة ويجب أن لا تُعلّق أهمية على مَنْ سيربح</li> </ul> <p><b>الأوضاع التشبيهية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تكون مختصرة وتتم مناقشتها فوراً</li> <li>• يُطلب من المشاركين تخيل أنفسهم في وضع ما، أو أن يلعبوا لعبة أو يقوموا بنشاط منظم ليختبروا شعوراً قد يحدث في وضع آخر.</li> </ul>                              | <p>إن الألعاب والأوضاع التشبيهية تشجّع المرح، والتعلم النشط، والمناقشة الثرية مع قيام المشاركين بالعمل الجاد لإثبات ما يذهبون إليه من مقولات أو لكسب نقاط لصالحهم. وتحتاج هذه الألعاب والأوضاع التشبيهية إلى الجمع ما بين المعارف، والاتجاهات، والمهارات، وإتاحة المجال أمام المشاركين لتفحص مدى صحة الافتراضات والقدرات في بيئة آمنة نسبياً.</p>  | <p><b>الألعاب والأوضاع التشبيهية</b></p> <p>يلعب المشاركون ألعاباً يمكن استعمالها لأجل تقديم محتوى تعليمي، ولأجل التفكير الناقد، وحل المشكلات، وصنع القرارات، وللمراجعة والتعزيز. أما الأوضاع التشبيهية فهي أنشطة تتم هيكلتها لتبدو مثل التجربة الفعلية.</p>              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• تفيد الأسئلة التوجيهية حفز التفكير والنقاش</li> <li>• على الميسر أن يكون ماهراً في أن يستفز الحضور على مناقشة النقاط الرئيسية ومن ثمّ يتراجع ليعود وي طرح أسئلة "كبرى" ذات شمولية.</li> <li>• إن تحليلات الوضع ودراسات الحالة تحتاج وقتاً كافياً من أجل المعالجة والتفكير الخلاق.</li> <li>• على الميسر أن يقوم أن يقوم بالتدريب والإشراف بدل أن يكون المصدر الوحيد "للإجابات" والمعرفة.</li> </ul> | <p>يتيح تحليل الوضع للمشاركين استكشاف المشكلات والمعضلات واختبار الحلول بطريقة آمنة، ويوفر الفرص للعمل معاً، والتشارك في الأفكار، ومعرفة أن الناس أحياناً يرون الأمور بصورة مختلفة. ودراسات الحالة محفزة للفكر والمناقشة. فيتمعن المشاركون في القوى التي تجتمع لتجعل فرداً أو مجموعة يتصرفون بطريقة أو بأخرى، ومن ثمّ يقومون بتقييم النتائج. فيتمكنوا من تحسين مهارات صنع القرار لديهم. ويمكن الربط فيما بين دراسات الحالة وبين أنشطة محددة لمساعدتهم على ممارسة ردود فعل صحية سليمة قبل أن يجدوا أنفسهم وقد ووجهوا بمخاطر صحية.</p> | <p><b>تحليل الوضع ودراسات الحالة</b></p> <p>إن أنشطة تحليل الوضع تتيح للمشاركين التفكير في أوضاع وتحليلها ومناقشتها، وهي أوضاع قد تواجههم في حياتهم. أما دراسات الحالة فهي قصص حقيقية من الحياة تصف بالتفصيل ما حدث لمجتمع محلي أو أسرة أو مدرسة أو فرد.</p>              |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعطى المجال للمشاركين لاتخاذ مواقف يختارونها وإذا ما اتخذ العديد منهم الموقف ذاته، يطلب من بعضهم أن يتطوعوا لاتخاذ الموقف المضاد.</li> <li>• يوفّر الوقت للمشاركين لإجراء البحث.</li> <li>• لا تسمح لبعضهم بالهيمنة على حساب المتكلمين الآخرين.</li> <li>• تأكد من أن المشاركين يُظهرون الاحترام للآراء والأفكار العائدة للمناقشين الآخرين</li> <li>• اضبط الجلسة واحصر النقاش في الموضوع المطروح.</li> </ul> | <p>يُوفّر الفرصة للتصدّي لقضية معينة بعمق وبطريقة خلاّقة. والقضايا الصحية تعتبر ساحة جيدة للنقاش: فيمكن للمشاركين أن يناقشوا، على سبيل المثال، ما إذا كان من الواجب حظر التدخين في الأماكن العامة في المجتمع. مما يتيح لهم الدفاع عن موقف قد يعني الكثير لهم. وتوفر فرصة لممارسة مهارات التفكير الأرقى.</p>                | <p>في جلسة المداولة، تُطرح مشكلة أو قضية محددة على الجلسة، وعلى المشاركين أن يتخذوا موقفاً حول حلّ المشكلة أو القضية. ويمكن لهم أن يتداولوا الموضوع بحضورهم جميعاً، أو في مجموعات صغيرة.</p>   | <p><b>المداولات</b></p>                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• حافظ على بساطة القصة ووضوحها، أبرز نقطة رئيسية أو نقطتين منها.</li> <li>• تأكد من أن القصة والصور، ترتبط بحياة المشاركين.</li> <li>• اجعل القصة دراماتيكية إلى درجة تغدو معها مثيرة للاهتمام. وحاول تضمينها حالات من السعادة، والحزن، والإثارة، والشجاعة، والتفكير الجدي، والقرارات، وسلوكيات حل المشكلات.</li> </ul>   | <p>يمكن أن يساعد المشاركين على التفكير في المشكلات المحلية، وتطوير مهارات التفكير الناقد. ويمكن لهم أن يستخدموا مهاراتهم الخلاّقة في المساعدة في كتابة القصص، أو يمكن لمجموعة أن تعمل بنشاط تفاعلي لرواية القصص. وتتيح رواية القصص المجال لعقد المقارنات وتحديد التناظرات بحيث تساعد الناس على اكتشاف حلول صحية سليمة.</p> | <p>يروى الميسر أو المشاركين قصة. يمكن للصور، ورسوم الكاريكاتور، والروايات المصورة، ولقطات الأفلام، والشرائح أن تكون عملية متممة للرواية أو القراءة. ويُشجّع المشاركون على التفكير في نقاط مهمة (متصلة بالصحة) أو أساليب تثيرها القصة بعد أن تُروى، ومناقشة تلك النقاط والأساليب.</p> | <p><b>رواية القصص</b></p>                   |
| <p>يسأل الميسر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أين كنت؟ وماذا حدث؟</li> <li>• كيف حدث ذلك؟ وكيف تفسر ذلك..؟</li> <li>• ماذا تريد أن تفعل؟ ما سيكون عليك أولاً؟ متى؟</li> <li>• كيف تريد أن ندعو الآخرين إلى...؟</li> <li>• ما الآثار المستقبلية</li> <li>• ماذا سيحدث لو...؟</li> <li>• أحلام المستقبل</li> </ul>  | <p>يمكن المشارك من تركيز أفكاره على هدف النشاط وقراءة ما ورائه واستخلاص تجربة التعلم التي اختبرها من خلال النشاط</p>   | <p>تجديد الاستراتيجيات<br/>تحليل العمل<br/>سياقات أخرى<br/>العلاقات المستقبلية<br/>من الذي شارك<br/>التحقيق والفضول<br/>الاستنتاجات<br/>الفرص<br/>من هم المشاركون</p>  | <p><b>استخلاص المعلومات بعد كل نشاط</b></p> |

## قياس أثر التدريب على المهارات الحياتية

إن التحقق من اكتساب المشاركين للنتائج التعليمية المقصودة المتعلقة بمهارات الحياة المتنوعة التي تسعى ورش العمل إلى إكسابها لهم، تتطلب تزويد الميسرين بالمعلومات حول استراتيجيات التقييم المتنوعة؛ وبيان فوائدها واقتراحات حول تطبيقها ليختار الميسر المناسب منها للحصول على معلومات حول جميع جوانب نمو وتطور المتعلم والإسهام في تقديم التغذية الراجعة من أجل تحسين عملية التعلم والتعليم، ومن أهم هذه الإستراتيجيات ما يلي:



**1. الورقة والقلم:** وهي من أكثر استراتيجيات التقويم استخداماً في الوقت الحالي، حيث تركز على جمع أدلة حول التعلم، وقياس تذكر الحقائق والمهارات العليا من خلال أدوات يتم إعدادها بعناية، ومن الأدوات المستخدمة لتحقيق ذلك المقالات والاختبارات والامتحانات. وقد يظهر التقويم بالقلم والورقة الحاجة إلى إعادة النظر بعملية التعلم والتعليم والسعي لإكساب المتعلم مهارات لم يكن يتقنها من قبل. ومن الأمثلة على توظيف استراتيجية القلم و الورقة تكليف المشارك بكتابة مقالة حول مواقف حياتية معينة في المنطقة التي يعيش فيها، وتتضمن هذه المقالة الموقف الحياتي المستهدف وأسبابه وأثاره السلبيه والحلول الممكنة لظهور هذا السلوك بصورة مقبولة، ثم يقوم الميسر بتقويم المقالة من خلال المعايير التالية:

- نوعية الأفكار وتنظيمها وترتيبها.
- إمكانية تطبيق الحلول المقترحة.
- التوثيق وتناغم موضوعاتها.

**2. التقويم المعتمد على الأداء :** تعتمد هذه الإستراتيجية على تقويم أداء المشارك وتوظيف مهاراته في مواقف حياتية حقيقية أو مواقف تحاكي الحقيقة (المحاكاة)، وتوفر له الفرصة لاستخدام مواد حسية، والكشف عن أفكاره ومهاراته لأنه يتطلب وضع معايير واضحة يتم تطويرها من الميسر والمشارك. ومن الأدوات المستخدمة في هذه الاستراتيجية؛ التقديم، العروض، المحاكاة (لعب الأدوار)، حلقة البحث.

وتستخدم هذه الاستراتيجية عندما لإظهار مهارات وأفكار المشارك من خلال العمل، إذ إن القلم والورقة غير كافيين في بعض الأحيان لإظهار اكتساب المهارة. ومن الأمثلة على ذلك قيام المشاركين بلعب الأدوار في موضوع نظافة البيئة، فينبغي على الميسر تقسيم المشاركين إلى مجموعات على النحو التالي:

1. مشاركون يمثلون دور الذين يهتمون بنظافة البيئة.
  2. مشاركون يمثلون دور الذين لا يهتمون بنظافة البيئة.
  3. مشاركون يمثلون مؤسسة رسمية (الامانة).
- وتوضع مجموعة من المعايير التي ينبغي من خلالها تقويم أداءهم وتتكون هذه المعايير من ما يلي:

1. مهارة الاتصال.
2. قدرة المشارك على التعبير عن رأيه.
3. القدرة على الإقناع.
4. القدرة على طرح البدائل.

**3. الملاحظة:** تعتمد هذه الاستراتيجية على تسجيل معلومات حول تفاعل المشاركين في الجلسة من أجل اتخاذ قرار في مرحلة لاحقة من عملية التعليم والتعلم، وتوفر الملاحظة معلومات منظمة ومستمرة حول كيفية التعلم واتجاهات المتعلمين وسلوكياتهم واحتياجاتهم كمتعلمين وكذلك أدائهم. ولذلك يجب أن يكون للملاحظة معايير ومجال واضح.

وتتضمن الملاحظة سجلاً كتابياً يفترض أن يكون موضوعياً وواضحاً، ومن الممكن أن تشمل السلوك الملاحظ، والتغيرات التي تطرأ على السلوك خلال فترة معينة، والتقدم وأداء المشارك بالاستناد إلى معايير متفق عليها. ومن الممكن تدوين الملاحظة في قوائم الرصد أو سلالم التقدير أو قد تكون استجابات لمجموعة من الأسئلة أو في الدفاتر الجانبية (اليومية). ومن الأمثلة على توظيف هذه الاستراتيجية أثناء العمل في مجموعات على مفهوم الانتماء مثلاً، يناقش الميسر مع المشاركين صفات الفرد المنتمي لمجتمعه والذي يقوم بأعمال تظهر هذا الانتماء وطرح الأفكار والحلول المناسبة واستخدام المفردات العلمية بدقة، بعد ذلك يقسم الميسر المشاركين إلى خمس مجموعات ويراقبهم ويسجل الملاحظات وفقاً للمعايير التالية:

1. العمل بروح الفريق.
2. تقبل واحترام الزملاء.
3. إظهار التعاون.
4. طرح الأفكار.
5. وضع الحلول المناسبة.
6. استخدام المفردات العلمية بدقة.

**4. التواصل:** تستخدم هذه الاستراتيجية غالباً كتقويم تكويني يأخذ مجراه أثناء عمل المشارك على إعداد المشروع أو القيام بأداء معين كالمقالة أو الخطابة أو المقابلة أو أي عمل كتابي، حيث يعقد لقاء مبرمج بين المشارك والميسر لتقييم التقدم المستقل للمشارك في إعداد مشروع معين، ويكون التركيز على مدى التقدم إلى تاريخ معين ومن ثم تحديد الخطوات اللاحقة. وتمتاز هذه الاستراتيجية بأنها عملية تعاونية يتعلم فيها المشارك من الميسر ويستطيع الميسر إن يعرف طبيعة تفكير المتعلم وأسلوبه في حل المشكلات.

إن هذه الاستراتيجية مفيدة لليافعين أثناء عملهم في مشاريع كبيرة أو في الدراسات المستقلة. ومن الممكن أن تستخدم في التقويم النهائي عندما يكتمل المشروع. ومن الأمثلة على توظيف هذه الاستراتيجية مثلاً توجيه اليافعين لكتابة موضوع بيئي معين، حيث يناقش الميسر معهم تحديد المشكلة وأسبابها والجهات المسؤولة والتاريخ البيئي للمنطقة، كما يناقش الحلول والاقتراحات للتوصل إلى الحل المناسب.

ويضع الميسر معايير للأداء المطلوب على الشكل الآتي:

1. القدرة على تحديد أسباب المشكلة.
  2. القدرة على الاتصال مع زملائه.
  3. المبادرة في طرح الأفكار للوصول إلى حلول والدقة العلمية في الاستنتاج.
- ثم يحدد الميسر التواريخ التي يجب أن تكمل فيها المسودات المختلفة، وعندما يكمل المتدرب المسودة الأولى يحدد لقاء مع الميسر لمراجعة التقدم الذي تم حتى تاريخه ويتم تحديد الخطوات اللاحقة في كتابة المقالة وتطويرها ومن الممكن أن يقترح الميسر مصادر أوسع ليستخدمها المشاركون.

**5. مراجعة الذات:** تعتبر هذه الاستراتيجية أداة لمساعدة المشاركين في تقويم تعلمهم ذاتياً، ويعتبر ملف المشارك أداة لذلك، حيث يتم جمع نماذج من أعمال المشارك التي تم انتقاؤها بعناية لتظهر مدى التقدم مع مرور الوقت، وهنا يشارك اليافع في انتقاء النماذج المراد حفظها في الملف لأن ذلك يفيد في تقويم كل نموذج وتوثيق نقاط القوة والضعف فيها، ويقدم هذا الملف دليلاً واضحاً على تقدمه عبر الوقت كما يمكنه من مناقشة الخطوات اللاحقة مع الميسر، فيشعر بتحمل المسؤولية عن تعلمه ويستطيع تقييم نجاحه.

أما الأداة الأخرى فهي يوميات المشارك حيث يكتب خواطره عن ما يقرأ ويشاهد فيسجل أفكاره وملاحظاته وتفسيراته الذاتية، وهذه الأداة تشجع المشاركين وتحفزهم على طرح أفكارهم على مستوى فكري أعلى. ومن الأمثلة على توظيف هذه الاستراتيجية في تعليم المهارات الحياتية من خلال الفيديو، يسجل الطلبة ملاحظاتهم في ملف خاص حول أسباب ظهور المشاكل بين اليافعين وكيفية التغلب عليها ورأيهم بالحلول التي طرحها الفيلم للمحافظة على علاقات اجتماعية جيدة بينهم، ويطلب منهم الميسر طرح أفكارهم حول الموضوع قيد الدراسة. ويطور الميسر المعايير التالية لتقويم ملف الطالب:

1. دقة المعلومات وترتيبها العلمي.
2. القدرة على تقديم الأفكار واستنتاجها.

### 3. القدرة على طرح الحلول.

ثم يبرمج الميسر لقاءات مع المشاركين لتزويدهم بالتغذية الراجعة حول تقدمهم واقتراح الخطوات اللاحقة، ويوجههم إلى إطلاع آبائهم أو أقرانهم على إنجازاتهم بعد شهور عدة لإظهار تقدمهم.

**6. قائمة الرصد:** تعتمد هذه الاستراتيجية على تحديد قائمة الأفعال التي يرصدها اليافع أو الميسر، أثناء تنفيذ النشاط، أو قائمة من الصفات التي يرصدونها أثناء التفاعل خلال جلسات التدريب. يجهز الميسر قائمة الرصد مع التنويه إلى مؤشرات التقدم والتي قد تكون عبارة عن الخطوات التي يجب أن يتبعها اليافع لإكمال النشاط أو قائمة من المهارات أو المفاهيم أو الممارسات أو الاتجاهات. وتكون هذه الاستراتيجية وسيلة فعالة للحصول على معلومات في صيغة مختصرة تساعد اليافع والميسر على تحديد مواطن القوة والضعف والخطوات اللاحقة في التعلم.

ومن الأمثلة على توظيف هذه الاستراتيجية قيام المشاركين بإجراء نشاط جماعي حول المحافظة على النظافة في الحديقة المدرسية أو الحديقة العامة المجاورة للمدرسة مثلاً، وأثناء العمل يطور الميسر المعايير التالية للمشاركة الجيدة في المجموعة:

1. الاستماع لبعض الأفكار والمساهمة في تقديمها.
2. احترام زملائه وتقبل أفكارهم
3. اقتراح البدائل المناسبة
4. القدرة على إقناع الآخرين.

ثم يتم إعطاء قائمة الرصد لكل مجموعة لتراقب مهارة العمل لدى أفرادها أثناء القيام بالنشاط.

**7. سلم التقدير:** تعتبر هذه الاستراتيجية أداة لإظهار مستوى اكتساب المشارك للمهارة، والمفهوم والمعلومات والسلوكيات القابلة للملاحظة. وتتميز هذه الاستراتيجية بمشاركة اليافعين في عملية وضع المعايير، وإظهار تطور المفاهيم والمهارات مع الزمن. ومن الأمثلة على توظيف هذه الاستراتيجية تكليف اليافعين بتصميم مشروع لزراعة حديقة المدرسة، وهنا يجب عليهم وضع خطة لتنفيذ المشروع، وإدراج الموارد التي يحتاجها وتحديد الكلفة والوقت اللازمين لذلك، وتعتمد معايير الأداء التالية:

1. فهم المشارك للتصميم المناسب لزراعة الحديقة.
2. القدرة على اقتراح الحلول المناسبة وإمكانية تطبيقها.
3. تمثل المشارك لقيمة زراعة حديقة المنزل.

وتقوم هذه الاستراتيجية المشارك وتقيس مستواهم من خلال وضع إشارة للأداء الذي حققه على سلم التقدير، مما يوفر تغذية راجعة بصورة تعليقات أو تحديد خطوات لتحسين العمل.

**8. السجل القصصي:** هذه الاستراتيجية هي وصف لما يفعله المشارك أثناء عملية التعلم، ومن الممكن أن يدون الميسر كيف عمل المشارك ضمن مجموعته، فيسجل أكثر الملاحظات أهمية ويعطي السجل القصصي صورة واضحة عن تقدم المشاركين. ويتطلب تنفيذ هذه الاستراتيجية وقتاً طويلاً لكتابة السجل ومتابعته وتفسيره، ويتطلب مستوى عالٍ من الموضوعية. معايير التقويم لهذه الاستراتيجية:

- العمل بروح الفريق.
- تكرار المحاولة وعدم اليأس.
- الإبداع في توظيف المعلومات.
- توخي الدقة في النتائج.
- الموضوعية في إصدار الحكم.

يخصص الميسر صفحة في السجل القصصي لكل مشارك ويضع المعايير السابقة في أعمدة أعلى الصفحة، ويستفاد من هذه المعلومات في اقتراح الخطوات اللاحقة.

## أدوات قياس النتيجة المباشرة للتدريب من اكتساب المعرفة والمهارات

ويكون ذلك بإعداد تقييم قبلي وبعدي، يسمح بقياس تحقق الهدف العام من الورشة التدريبية، كما يسمح بقياس اكتساب المعرفة والمهارة والسلوك بحسب الهدف الفرعي لكل نشاط والذي يرد في الدليل في السطر الأول من وصف النشاط في فقرة كيف تساعد الآخرين على اكتساب المهارة. يقوم الميسر بإعداد استمارة التقييم بناء على برنامج الورش وأهدافها وبالاستناد على ما اختاره من أنشطة لتحقيق الغرض.

أما للمستوى البعدي المباشر فيما يتعلق باكتساب المتدربين للمهارات، فيتم فحص اكتساب المشاركين للمهارات عبر تفحص كفاءاتهم في التعامل مع النقاط المدرجة مع أسهم في بداية كل قسم، مثل:  
هل أنت قادر على:

- ↔ التفاعل مع الآخرين والقبول بهم على ما هم عليه؟
- ↔ محاولة الآخرين؟
- ↔ التفاوض للوصول إلى قواسم مشتركة مع الآخرين؟
- ↔ الوعي لقيمك الخاصة، وكيف يمكنها توجيه معتقداتك، وأحكامك؟
- ↔ استكشاف وفهم وتقدير قيم الآخرين واختلافهم وتقبلها؟
- ↔ التسامح ورفض التمييز ضد أشخاص مختلفين؟

## أدوات قياس الأثر البعدي في تبني المواقف والسلوك

أمثلة مقترحة على مؤشرات المهارات الحياتية من أجل التقييم

**التواصل:** تبادل الأفكار أو المعلومات أو الرسائل بين الأفراد باستخدام الكلام، والكتابة، والإيماءات، والتعبير الفني والاتصال عبر الوسائط المتعددة الحديثة (تكنولوجيا المعلومات والاتصالات). ومن الأمثلة على هذه المهارة:

- ↔ إظهار مهارات الإصغاء والتجاوب.
- ↔ إظهار الاهتمام المستمر.
- ↔ البقاء مُركَّزاً.
- ↔ الاستكشاف والاستقصاء.
- ↔ تفادي إصدار الأحكام المسبقة.
- ↔ تفسير الإشارات غير اللفظية.
- ↔ ردّ الفل الملائم.
- ↔ تحديد أولوية الهموم ومباعث القلق.
- ↔ عمل عرض معلوماتي (محاضرة..) خلاق ومثير للاهتمام.

- ↔ استخدام الاتصالات اللفظية أو غير اللفظية لإيصال الرسائل.
- ↔ التواصل بثقة.
- ↔ قبول وجهات النظر المختلفة.
- ↔ تبيان الفكر والمشاعر والأفكار بوضوح للآخرين.
- ↔ استخدام أدوات الوسائط المتعددة (تكنولوجيا المعلومات والاتصالات) بفعالية من أجل التواصل والمعلومات والبحوث.
- ↔ إظهار مهارة توكيد الذات بطريقة غير عدوانية.
- ↔ إظهار حس من مهارات التفاوض.
- ↔ المقدرة على قول "لا" أو مقاومة الضغط.

### حل المشكلات/اتخاذ القرار/التفكير الناقد/التفكير الإبداعي:

- ↔ امتلاك القدرات اللازمة لحل المشكلات عن طريق اختيار الحل من بين العديد من البدائل أو إيجاد الحلول الإبداعية أو المبتكرة أو جميعها معاً. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ إيجاد الحلول للمشكلات المطروحة.
- ↔ استخدام نموذج حل المشكلات بفعالية:
- الاختيار من بين البدائل المتعددة.
- وضع قائمة بالخيارات قبل صنع القرار.
- فكر فيما قد يحدث نتيجة صنع القرار.

- ↔ إيجاد الحلول الإبداعية والمبتكرة لمشكلة ما (التفكير خارج إطار الحدود المألوفة).
- ↔ السعي نحو الابتكار والتجديد.
- ↔ استخدام المهارات البحثية، ولا سيما تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بهدف تحديد أماكن المصادر المتوافرة للمعلومات، وتجميعها قبل اتخاذ القرار.
- ↔ تحليل تأثيرات وضغوط الأقران والتأثيرات والضغوط الاجتماعية والإعلامية.
- ↔ تحليل تصورات المرء للأعراف والمعتقدات الاجتماعية (الاتجاهات المتصلة بالسلوكيات).

### قبول الاختلاف في الرأي/قبول الآخر:

- ↔ إدراك العوامل التي تفصل شخصاً عن الآخر أو تميزه عنه، والترحيب بذلك. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ معاملة الآخر بطريقة مؤدبة ومهذبة (تنطوي على المجاملة).
- ↔ ذكر الأشياء الإيجابية فقط عن الآخر.
- ↔ إقامة صداقات مع الأشخاص المختلفين عني.
- ↔ اتخاذ الأصدقاء والمحافظة على صداقتهم.
- ↔ تجنب اللوم.
- ↔ النظر في وجهة نظر كل شخص.

### القيادة:

- ↔ مساعدة مجموعة ما في تحقيق أهدافها من خلال تبيان الطريق لها نحو تحقيق الهدف، أو توجيهها طوال مسيرتها نحو ذلك، باستخدام التأثير الشخصي في توجيهها وإرشادها إلى بلوغ هدفها. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ تنظيم مجموعة ما بهدف تمكينها من بلوغ هدفها.

- ↪ استخدام أساليب قيادية مختلفة.
- ↪ تفويض المهام أو التشارك فيها.
- ↪ إظهار الحس بالمسؤولية.
- ↪ تعزيز الحفز والدافعية.

### العمل الجماعي/التعاون:

- العمل مع الآخر بإظهار الاحترام للفريق، والإصغاء إليه والتعاون معه. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↪ إظهار الاحترام لوجهات نظر الآخر وقبولها.
  - ↪ استخدام المهارات من مثل التواصل الجيد (اللفظي وغير اللفظي والإصغاء).
  - ↪ إظهار حس من الانتماء للفريق/المجموعة.
  - ↪ الإسهام كعضو في الفريق.
  - ↪ المحافظة على الوعود.
  - ↪ وضع مصلحة الفريق أولاً.
  - ↪ تلبية طموحات الفريق.
  - ↪ دعم قرارات الفريق.
  - ↪ المشاركة في القيادة.
  - ↪ تزويد التغذية الراجعة البناءة.
  - ↪ بناء الثقة.
  - ↪ التعامل مع الضغط ضمن المجموعة.
  - ↪ التفاوض على الحلول.
  - ↪ الإصغاء إلى الآخر.

### وعي الذات:

- تحديد هويتك واحتياجاتك. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↪ تحديد الحاجات البدنية وال نفسية.
  - ↪ تحديد الاهتمامات والقدرات.
  - ↪ إظهار المعرفة بالذات البدنية (معرفتك لجسمك).
  - ↪ تقييم الذات وتوضيح القيم.
  - ↪ إظهار صورة إيجابية للذات وحسن الحال العاطفية الانفعالية.

### الاختيارات السليمة لأسلوب المعيشة:

- اختيار طريقة معيشة متوافقة مع الحالة السليمة للجسم والعقل، والوقاية من الأمراض والإصابة. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↪ تجنب السلوكات الخطرة.
  - ↪ تحديد عناصر أسلوب المعيشة السليم والملائم.
  - ↪ تخيير الأغذية السليمة (التغذية المتوازنة).
  - ↪ اختيار الأنشطة التي تُعزّز الصحة البدنية وحسن الحال.
  - ↪ إظهار المعرفة بالتطور البدني والانفعالي العاطفي للإنسان.
  - ↪ المشاركة في رياضة أو لعبة اجتماعية.

### مهارات التعامل:

- اختيار طرائق لإدارة الضغط والقلق والتحديات. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ تحديد العواطف.
- ↔ استخدام الوقت والجدولة الزمنية بحكمة.
- ↔ استخدام أدوات إدارة الضغط.
- ↔ تحديد أسباب الضغط.
- ↔ الاستعداد لتولي زمام السيطرة.
- ↔ تحمل التردد والحيرة جيداً.
- ↔ عمل الكثير ببذل القليل من الجهد.
- ↔ إظهار درجة عالية من المرونة.
- ↔ موازنة متطلبات العمل مع المتطلبات الشخصية.
- ↔ التنظيم الجيد.

### حل المشكلات:

- إيجاد الحلول لحل الأزمات بطريقة بناءة. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ تسوية حالات عدم الاتفاق بطريقة غير مؤذية.
- ↔ إظهار مهارة حسن الإصغاء.
- ↔ إظهار التعاون من أجل إيجاد الحلول الأفضل.
- ↔ إدراك العلامات الدالة على وقوع النزاع.
- ↔ البقاء هادئاً.
- ↔ تجنب الأحكام السلبية.
- ↔ إدامة الاحترام.
- ↔ طرح الأسئلة.
- ↔ الإصغاء بنشاط.
- ↔ تبيان الموقف الشخصي.
- ↔ توضيح حاجات الآخر.
- ↔ إظهار لغة الجسم الإيجابية.
- ↔ تطوير عرى التعاون.
- ↔ الاستعداد للتسامح (استيعاب الموقف).
- ↔ إعطاء تغذية راجعة إيجابية.
- ↔ البقاء منفتحاً ومرناً.

### الثقة بالنفس/تقدير الذات/معرفة قيمة الذات:

- الشعور بالرضا عن ذواتنا والثقة بها. ومن الأمثلة على هذه المهارات:
- ↔ إظهار الاحترام للذات.
- ↔ قبول الثناء والمدح وكَيْلُهُ للآخر.
- ↔ قبول النقد ونقد الغير بطرائق بناءة.
- ↔ إظهار الثقة في العمل.
- ↔ إظهار الحماسة.
- ↔ التكلم بوضوح.

## التعاطف:

- المحافظة على علاقات طيبة. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ التواصل مع الآخر مع إظهار التفهم لذلك.
- ↔ اتخاذ الأصدقاء والمحافظة على صداقتهم.
- ↔ إقامة علاقات طيبة والمحافظة عليها.
- ↔ إظهار الاحترام للآخر.
- ↔ معاملة الآخر بلطف.
- ↔ مساعدة الآخر عند حاجته إلى المساعدة.
- ↔ إظهار سلوكيات رعائية.

## المسؤولية الذاتية:

- رعاية المرء لنفسه، وتحمل المسؤولية عن سلوكه والتزاماته، اختيار المرء ما هو صحيح وخاطئ بالنسبة لما يخصه، التصرف بمسؤولية أخذاً في اعتباره مصالح المجتمع الأكبر. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ إظهار السلوك الملائم والمسؤول بالنسبة لنفسه.
- ↔ الاعتراف بما يرتكب من أخطاء.
- ↔ فهم أهمية الوفاء التام بالالتزامات التي يقطعها على نفسه.
- ↔ السيطرة على أهدافه الشخصية ومستقبله الشخصي.
- ↔ قبول المسؤولية عن الأفعال.

## السلوكيات/المواطنة المسؤولة:

- تحمل المسؤولية بمشاركة الآخرين. ومن الأمثلة على هذه المهارات:
- ↔ إظهار حس من المسؤولية الاجتماعية من خلال مشاريع الخدمة المجتمعية.
- ↔ إظهار مسؤولية تشاركية لجعل المدرسة والمجتمع أفضل.
- ↔ استخدام مهارة فض النزاع، إذا لزم الأمر.
- ↔ إظهار الرعاية للبيئة واحترامها.
- ↔ إظهار سلوك أخلاقي في السياقات الشخصية والمجتمعية ومكان العمل.
- ↔ إدراك معنى التفويض والصلاحيات واحترام التعليمات.
- ↔ التعاون مع الآخرين.
- ↔ التصرف كجارٍ جيد.

## الاستخدام الرشيد للموارد:

- التقدير السليم والسديد لاستخدام مختلف الموارد. ومن الأمثلة على هذه المهارة:
- ↔ الاستخدام الرشيد للموارد الطبيعية في البيئة.
- ↔ استخدام المرء لوقته بحكمة.
- ↔ استخدام الإنترنت بفعالية وحكمة.
- ↔ استخدام أدوات الوسائط المتعددة (تكنولوجيا المعلومات والاتصالات) بفعالية من أجل التواصل.



## المؤشرات على ثلاثة مستويات من تفويم النتائج (مثال يتعلق بمنع التدخين)

تتناول هذه المستويات الثلاثة مستوى غرفة التدريب (ويتعامل مع المعارف والاتجاهات والمهارات)، المستوى السلوكي ومستوى النتائج الاجتماعية.

### المستوى الأول: مستوى ورشة العمل:

النتائج الأنية (الفورية): المعارف والاتجاهات والمهارات، ويقيّمها المعلم عندما يتم الانتهاء من النشاطات التعليمية أو بعدها بفترة قصيرة.

### المعارف:

- ⊣ ما هو الأثر الذي يحدثه التدخين في الجسم؟
- ⊣ ما الأثر الذي يحدثه التدخين في الأشخاص الموجودين حول المدخن (التدخين السلبي)؟
- ⊣ هل يشعر الطلبة بالثقة في أنهم يعرفون كيف يخفضون ضغط الأقران والضغط الإعلامي؟
- ⊣ ما هو نوع المساعدة والخدمات المتوافرة لوقف التدخين؟
- ⊣ ما الذي يُبقي الناس أصحاب (السلوك والاتجاهات والمعارف)؟
- ⊣ ما هي تبعات وعواقب مختلف السلوكات التي تنطوي على المخاطر؟

### الاتجاهات:

- استُخدم اصطلاح "الاتجاهات" في هذا السياق ليشمل مجموعة متنوعة عريضة من المفاهيم التي تشمل: النيات والمعتقدات والمشاعر حول الذات والآخرين (التمييز)، والقيم، والأفكار، والمعتقدات الاجتماعية والدينية، والآداب والأخلاق.
- ⊣ هل يشعر الطلبة بأنهم "مرتبطون" مع الأقران، والأسرة والمدرسة؟
  - ⊣ كيف يشعر الطلبة تجاه التدخين؟

### المهارات:

استُخدم اصطلاح "المهارات" في هذا السياق ليشمل المهارات الحياتية: المهارات النفسية الاجتماعية والمهارات العملية التي يمكن استخدامها، على سبيل المثال، في مقاومة ضغط الأقران والضغط الإعلامي والاجتماعي للتدخين.

فهذه المهارات مهمة لأنها تيسّر التغيير السلوكي وتؤدي إليه عندما يتم دعمها بطرائق شاملة.

هل يستطيع الطلبة تطبيق المهارات الحياتية على مواقف افتراضية أو مواقف لممارسات تتعلق بمنع التدخين؟ (مثال: من خلال السيناريوهات والإجابات القصيرة ورواية القصص وتمثيل الأدوار والألعاب التفاعلية).

هل يشعر الطلبة بالثقة بأنهم قادرين على تطبيق المهارات في ظروف الحياة الواقعية؟ (مثال: التواصل بفعالية وبطريقة جيدة مع الأقران والمعلمين والأهالي والآخرين، ومقاومة ضغوط تعاطي التدخين، وتحديد مستوى الخطورة الشخصية، وتحديد تبعات وعواقب القرارات والأعمال، وتقدير وموازنة إيجابيات وسلبيات القرار، واللجوء إلى شخص موثوق به للمساعدة، وتحديد واستخدام المهارات الصحية وغير ذلك).

### المستوى الثاني: المستوى السلوكي:

يتم تقييم النتائج السلوكية القصيرة المدى بعد تدخّل المهارات الحياتية بفترة وجيزة. ويفترض أن تحقيق نتائج المستوى الأول سوف تؤدي إلى تحقيق النتائج على هذا المستوى.

### **السلوك:**

- ↔ هل يسعى الطلبة للحصول على المساعدة بالنسبة لقضايا الصحة؟ (من راشد موثوق به أو مختص).
- ↔ هل تنخفض أعداد الطلبة المدخنين؟

### المستوى الثالث: النتائج الاجتماعية والصحية:

- ↔ هل أعداد المدخنين أخذت في التناقص؟
- ↔ هل المشكلات المرتبطة بالتدخين أخذت في التراجع؟
- ↔ هل القوى العاملة أكثر فعالية (حالات الغياب أقل وغير ذلك). نتائج طويلة الأمد.
- ↔ هل تكاليف الرعاية الصحية أخذت في الانخفاض؟
- ↔ هل الصحة العقلية في تحسّن، مثل تقدير الذات، الثقة بالنفس، التطلع إلى المستقبل، الارتباط بالمجتمع/الحس المجتمعي.