



معسكر الشباب

كفر حمزة - القليوبية
15 - 20 سبتمبر 2013

كتيب الأنشطة

معسكر الشباب كفر حمزة – سبتمبر 2013

مقدمة:

يندرج معسكر الشباب الذي تم تنفيذه بفيلا بكفر حمزة – القليوبية من ضمن أنشطة برنامج الشباب بألوان وأوتار. ويأتي هذا المعسكر ليفتح للجمعية باباً جديداً من العمل مع الشباب من منطقة الهضبة الوسطى بالمقطم، من خلال التعرف على احتياجات ورغبات وأحلام شباب المنطقة من ناحية، ومن خلال بناء مجموعة مترابطة تتبادل الثقة وتتشارك الرغبة في العمل المشترك من ناحية أخرى... وقد ساهمت التجربة بشكل كبير في إثراء خبرة العاملين بالجمعية في مجال تنظيم وتيسير معسكرات مع الشباب، مما يعد مكتسباً جديداً يضاف لخبرة الجمعية في عمل معسكرات مع المراهقين.

التصور العام:

المشاركون: يتوجه هذا المعسكر للشباب في من سن 16 – 21 سنة، مع الأولوية لشباب وفتيات منطقة الهضبة الوسطى.
المكان: فيلا كفر حمزة – القليوبية
الوقت: خمس أيام

وقد تم التركيز في هذا المعسكر بشكل أساسي على إتاحة الشباب تجربة إيجابية من المعيشة والتواصل العميق مع الذات ومع الآخرين. وقد تم تسخير الأنشطة المختلفة للمعسكر لهذا الهدف، فكان المضمون دائما ما يخدم أهداف التواصل العميق في مساحة من الثقة والأمان. وقد ساعد على بناء الثقة والأمان شكل العلاقة التربوية القائمة ما بين الميسرين والمشاركين والمبنية على الثقة والمسئولية المتبادلة (بدلاً من العلاقة السلطوية)... وقد ساعد هذا النمط من العلاقة على بناء جو مريح، آمن، فيه من الود ما يسمح بالتلقائية والانفتاح، وفي الوقت ذاته فيه من الثقة والتوقعات الإيجابية ما يدفع إلى التصرف بمسئولية. وقد تم في تصميم المعسكر تحقيق التوازن ما بين أوقات الأنشطة المشتركة، أوقات العمل التنظيمي أو الخدمة، وأوقات الفراغ.

أهداف المعسكر:

الهدف العام:

أن يعيش المشارك خبرة تواصل عميق مع ذاته ومع الآخرين من خلال معيشة جماعية تشاركية.

الأهداف الفرعية:

- أن يختبر المشارك التواصل مع جسده ونفسه وروحه.
- أن يختبر المشارك التواصل العميق مع آخرين.
- أن يجد المشارك مساحة آمنة للتعبير عن وجوده وعن حقيقته.
- أن ينمي المشارك ثقته بذاته.

- أن يعيد المشارك التواصل مع حلمه الشخصي ومع أهم ما يحركه في حياته.
- أن يكتسب المشارك نظرة إيجابية للتغيير وثقة في قدرته على إحداثه والتعامل معه.
- أن يقضي المشارك وقتاً ممتعاً بعيداً عن الضغوط الحياتية.

الموضوع وتسلسل المعسكر:

ينطلق المعسكر من مفهوم "التغيير" ليأخذ الشباب في رحلة اكتشاف لخبرتهم مع التغيير: كيف يرونه؟ كيف يتفاعلون معه؟ ماذا يريدون أن يغيروا؟ ما هي التحديات والنزاعات الناتجة مع عملية التغيير وديناميكيته، وكيف يمكنهم التعامل معهم؟... وصولاً للانتباه لأحلامهم والخطوات الصغيرة التي يمكنهم البدء بها...

- تهيئة المساحة الآمنة وكسر الحواجز
- المدخل: "التغيير": ما هو؟ ماذا نريد أن نغير؟ ما هي ديناميكيات التغيير؟
- خبرتي الشخصية مع التغيير... ونظرتي له...
- التغيير يحتاج إلى تغيير في موازين القوى... ما هي مصادر القوة المختلفة؟
- ما هي مصادر قوتي أنا؟
- كثيراً ما يؤدي التغيير إلى نزاع: ما هو النزاع؟ وما دوري فيه؟
- نبحت عن بدائل... نفكر في حلول...
- لماذا؟؟؟ لكي نحقق الحلم! ما هو الحلم الذي أعيش من أجله؟
- ما هي الخطوات الصغيرة التي يمكن أن أبدأ بها؟

أهم أدوات بناء المناخ وكيفية تنشيطها:

فقد تم تخصيص بعض الأوقات اليومية التي تساعد على بناء مناخ الثقة والأمان وتوطيد العلاقات بين الأفراد من ناحية، وإدراكهم بمسئوليتهم في إنجاح المعسكر من ناحية أخرى، وإليك تفصيل لبعض هذه الأدوات وأهم إرشادات التنشيط للمدرب المنشط:

(1) الشيك إن (check in)

* والهدف منه بداية اليوم بوقت يسمح للجميع بالتعبير عن حالهم في هذا اليوم، سواء يشعرون بالتعب أو الحماس أو القلق إلخ... فيعطي المجموعة إحساساً بالجو السائد. كما يساعد على بناء مناخ المشاركة وتسهيله من خلال مشاركة بسيطة جداً وسريعة من كل شخص. أيضاً يساعد الشيك على تنمية انتباه الشخص لشعوره وحالتهم وإحساسه في لحظة ما والقدرة على التعبير عنها.

* يتم الشيك إن في شكل دائرة يري فيها الجميع بعضهم البعض. ويمكن استخدام أداة للكلام. يحافظ المدرب على هدف التمرين، فإذا كان المطلوب هو التعبير في كلمة واحدة، فهو يؤكد على ذلك في كل مرة.

(2) مراجعة الميثاق

* الهدف منها هو بناء المسؤولية المشتركة في المجموعة لإنجاح المعسكر، والذي لا يتوقف فقط على تنفيذ الأنشطة، وإنما على سيادة جو من الأمان والثقة والارتياح ما بين جميع الحضور. ويساعد على ذلك الاتفاق على قواعد أو مبادئ التعامل، وتوضيح حدود المسموح وغير المسموح. ولكن يتم هذا الاتفاق بمشاركة حقيقية من جميع المعنيين بهذا الاتفاق، ويكون لديهم فعلاً إمكانية وضع القواعد التي تناسبهم، ومراجعتها في ضوء التجربة والاحتياجات التي قد تطرأ... ومراجعة الذات أيضاً من حيث مدى الالتزام بالقواعد المتفق عليها ونتيجة الإخلال بهذه القواعد على الذات وعلى الآخرين.

* في الأغلب ما سيتناول المشاركون هذا التمرين بكثير من الشك، فهم لا يصدقون أن لديهم فعلاً سلطة اختيار القواعد وتغييرها، وقد يخبرون المنشطين، أو يعتبرون هذا التمرين مجرد تحايل من المنشطين لإجبارهم على الالتزام بقواعد موضوعة مسبقاً. لذا فمن المهم جداً أن يكون المنشطون جادون في هذا الطرح، ويقبلون بالتجربة ويتحلون بالمرونة ويعتبرون أنفسهم مسيرين لعملية الاتفاق والمراجعة، وأيضاً أعضاءً للمجموعة من حقه الاقتراح والرفض، ولكن ليس من منطلق سلطة بل من منطلق انتماءهم للمجموعة ودورهم أو مسؤوليتهم فيها. ويعتبر ذلك تمريناً في الديمقراطية.

* يتم أخذ الوقت المناسب في بداية المعسكر لمناقشة ووضع الاتفاقية المبدئية ويتم مراجعتها على حسب اللزوم، على الأقل مرة يومياً بشكل سريع.. الهدف هو إعطاء فرصة للمشاركين للتعبير عن أي مشكلة في العلاقات أو المناخ قد تنبع من عدم التزام شخص بالقواعد أو عن عدم ملائمة القواعد للواقع، ويتم مناقشة ذلك بهدف الوصول لاتفاق جديد .

* ينتبه المنشطون لكي لا يتحول هذا إلى عملية روتينية مملّة... فقط لا يحتاج هذا الموضوع إلى مناقشة طويلة يوماً، ولكن من المفيد طرح التساؤل في حالة أن شخص يريد مناقشة شيء ما. لو لا يوجد احتياج، لا تتم المناقشة.

* يمكن إيجاد سبل متنوعة للمناقشة كل يوم: كأن تكون جماعية في يوم، وفي شكل حركي في يوم، وباستخدام مجموعات صغير في يوم... إلخ.

(3) التسخين:

* الهدف هو تنمية إحساس الفرد بجسده وتواصله معه... كما أنه يعبر عن إدراكنا للفرد كجسد وعقل وروح.

* يكون التسخين في بداية اليوم، ولكن ينتبه المنشطون لاحتياج الحركة طوال اليوم، ممكن من خلال أنشطة وألعاب حركية سريعة تفصل ما بين الأنشطة العقلية.

* يشجع المنشط الجميع للمشاركة، وبالأخص من يظهر مقاومة لهذا النوع من التمارين لأنهم الإحراج في الأغلب للحركة.

* ينتبه المنشط لتهيئة المساحة لتقليل الحرج ما بين الأولاد والبنات.

(4) إعادة القراءة في مجموعات المرافقة:

* الهدف من إعادة القراءة هو تنمية انتباه المشاركين إلى ما يعيشونه من تجارب حتى البسيط منها، وتنمية قدرتهم على الاستنتاج والتعلم من هذه التجارب. والهدف من المشاركة في إعادة القراءة هو التعلم المتبادل من خلال الاستماع لتجارب الآخرين.

* الهدف من تكوين مجموعات ثابتة للمرافقة هو بناء وتعميق الثقة والأمان على مدار الأيام.

* يكون دور المنشط في مجموعات المرافقة هو الانتباه لما يعيشه الفرد من تجارب، ومساعدته من خلال أسئلة على الانتباه لهذه التجربة واستخلاص الاستنتاج منها. يمتنع المنشط نهائياً عن أي حكم أو تقييم أو حتى اقتراح ونصائح، فليس الهدف هو تقويم سلوك أو

حل مشكلات.. إنما الهدف هو تنمية عملية تفكير داخلية تساعد الفرد نفسه على تقييم تجاربه وسلوكه والتعلم من تجاربه والقيام بالاختيارات أو القرارات الملائمة دون أي تدخل من شخص خارجي.

* ينتبه المنشط في مجموعات المرافقة لخلق مناخ من الإنصات العميق والاحترام التام لتجربة الآخرين، فيمنع أي تعليق أو سخرية... فقط الأسئلة التي تساعد على الفهم أو التعميق تكون مسموحة. كما ينتبه المنشط لإعطاء فرصة في الوقت مماثلة لكل مشارك.

(5) التأمل:

* الهدف من التأمل هو إعادة التواصل ما بين الفرد وروحه، ومشاركة هذه الخبرة الروحية البسيطة مع آخرين.

* ينتبه المنشط في التأمل لتهيئة الجو المناسب من الهدوء، والجدية، والتركيز الفردي... من المهم جداً أن تكون هذه تجربة فردية، تسمح لتواصل الفرد مع روجه، ومع الله، وليس مع زملائه.

* في التأمل، يشارك من يريد بما يريد على حسب السؤال أو الموضوع المطروح، ويمنع المنشط أي تعليق. وينتبه المنشط لكي لا يتحول التمرين إلى المستوى العقلي (مشاركة أفكار ونقد لأفكار واتفاق أو عدم اتفاق...)، وإنما يظل على مستوى الخبرة الروحية.

(6) الشيك أوت (check out)

* الهدف منه ختام اليوم كما بدأ بشكل فيه فرصة تعبير للجميع، بالأخص لو أن هناك فرد يريد التعبير عن شيء للمجموعة... ويمكن أن يتم فيه طرح أي فكرة أو موضوع عالق يحتاج لانتهاة... ويمكن فقط أن يكون وسيلة لشكر الأفراد وتوديعهم لليوم التالي.

* يتم الشيك أوت أيضا في دائرة، وقد يسهل استخدام أداة للكلام.

مسئوليات المشاركين في المعسكر:

- يهدف المعسكر إلى تنمية قيمة المسؤولية الجماعية والاستقلالية والقدرة على التنظيم، وعليه فيتم إدراج نظم ومساحات تسمح للشباب لمشاركة في تنظيم المساحة المشتركة وتنظيفها والانتباه لاحتياجات المجموعة والمساهمة في تليبيتها.
- يكون ذلك من خلال:
- (1) تقسيم المشاركين إلى مجموعات، من 5 أشخاص، وتتبع منشط معين، ويكون لكل مجموعة مسؤوليات متنوعة كل يوم: تحضير الوجبات الثلاثة – غسل الأطباق – تنظيف المساحة العامة، تنظيف الغرف والحمامات... إلخ
- (2) تشارك المجموعات أيضاً في تنظيم أجزاء من المعسكر، منها السمر (السهرة)، وممكن بعض الجلسات الأخرى.
- (3) تكون دائرة الصباح ودائرة المساء مساحة لمناقشة أي اقتراح من قبل المشاركين أو أي مشكلة أو تقييم لسلوك أو تقييم اليوم والتنظيم لليوم التالي.

تفاصيل البرنامج:

الوقت	اليوم الأول	تفاصيل النشاط
8:00	التجمع والسفر	
10:30	اكتشاف المكان	تقسيم الغرف جولة للمكان
11:30	استقبال وترحيب	توضيح مبن يعمل إيه -
11:45	ألعاب تعارف	اسم ورمز بالكرة speed dating، رياح الخماسين مانجا ستايل
12:30	تقسيم فرق العمل والمشاركة	تقسيم الفرق: تقسيم في 3 خطوات من غير كلام: بالطول، بالسنة، بالتسيكرز ألوان - وقوف مربع واحنا مغمضين شرح الفرق تعمل إيه (يجب تقسيم الفرق مسبقاً)
13:00	توقعات ومخاوف وميثاق العمل	جلوس في الفرق: تطلع أولاً توقعات (تتعلم إيه وتحس إيه، نفسك في إيه؟ مخاوف: مش عايز إيه يحصل؟ اقتراحات لاتفاق حاجات نعملنها ومنعملهاش علشان نحقق التوقعات وتتفادي المخاوف.
13:45	مهام الفريق	تقديم بعض الأدوات: رفع اليد للسكوت - الجرس - حركة تايم اوت - ... تقسيم المهام المختلفة على الفرق (تحضير الأكل، تنظيف...) تعليق جدول يوضح ذلك.
14:00	الغداء + راحة	
16:00	Icebreaker	
16:30	مدخل إلى التغيير؟ ما هو؟ ماذا نغير؟	شرح هدف المعسكر وشرح الجدول... والموضوع نشاط الصور - مقدمة عن التغيير... تجميع عن دوائر التغيير ومشاعر مرتبطة به. المنشط المساعد يأخذ ملاحظات على اللوحة عن دوائر التغيير (ماذا؟) ومشاعرنا تجاهه.
17:00	بريك	
17:30	تفكيك - إتصال - بناء ثقة تمارين مسرح	مشي: ستايلز مختلفة، عن مشاعر... مجموعات عديدة... مشي: كل 2 في عيون بعض: شاي إيه؟ هو بي فكر في إيه مشي: مراي: هدف التواصل - sync - حركات جديدة تمثيل تمثيل مايم: استخدام اشياء
18:00	إعادة قراءة اليوم	تقديم "لوحة الرحلة" ... تقديم الأسئلة حياتية
19:00	تأمل	مجموعات المرافقة الحمد لله
19:30	العشاء - سمر ونوم	

ألعاب التعارف:

اسم ورمز: يعرف الشخص نفسه بالاسم ويختار رمزه الانتخابي في حال فكر يرشح نفسه للانتخابات.

- يقف المشاركون في دائرة ويبدأ المنشط بتعريف نفسه، ثم يرمي الكرة لشخص آخر فيعرف نفسه، ويرميها لغيره إلخ... عندما يكون الجميع قد عرف نفسه بالاسم والصفة أو الرمز تعود الكرة للمنشط فيقوم بردها بالعكس، أي يعطيها لآخر شخص أعطى له الكرة ويعيد اسمه وصفته/رمزه، وهكذا حتى تعود الكرة له مرة أخرى من أول شخص اختاره هو في بداية اللعبة.
- يجب الانتباه إلى سرعة اللعبة، فمع العدد الكبير والبطء في الأداء، تؤدي اللعبة إلى الشعور بالملل.

عندى ميعاد (speed dating):

- تحتاج اللعبة إلى أوراق وأقلام بعدد المشاركين.
- يرسم كل مشارك على ورقة رسمه ساعة كبيرة.
- يأخذ كل مشارك من الآخرين مواعيد في كل ساعة: الساعة واحدة ميعاد مع شخص، في الثانية ميعاد مع شخص آخر إلخ...
- عندما يأخذ أي شخصان ميعاد، فعلى الاثنين تسجيله على ورقتهما. لا يأخذ الشخص من أي شخص آخر إلا ميعاد واحد.
- عندما يكمل الجميع 12 ميعاد، يبدأ المنشط في سرد الساعة. عند كل ساعة، يتقابل الأشخاص المتواعدين في هذه الساعة، ويلقي المنشط بسؤال أو لعبة، على الاثنين إجابته مع بعض...
- بعد بضعة دقائق، يدق المنشط الساعة التالية، ويتغير اللاعبون بحسب مواعيدهم... إلخ.

بعض الأسئلة:

- أكثر موقف محرج في حياتك
- هواية
- لعبة حقيقتين وكذبة
- اعمل حركة صعبة...
- غني أغنية تحبها...
- احكي نكتة
- أكثر مكان تحبه
- أكثر ما يخيفك
- أكثر ما يفضيك
- حلمك
- علمني لعبة من طفولتك
- إلى أي مدى كنت دحاح؟
- مثل أعلى

هبت رياح الخماسين:

الهدف: تنشيط – تعريف بصفات شخصية

- يجلس الجميع في دائرة ما عدا المنشط، ويتأكد المنشط أن الكراسي بعدد المشاركين بالضبط. يقف المنشط في داخل الدائرة ويقول: "هبت رياح الخماسين على..." ويختار أي صفة تعبر عن نفسه! على من تنطبق عليهم هذه الصفة أيضاً تغيير أماكنهم، في حين أن الشخص الواقف في وسط الدائرة يحاول أيضاً الحصول على أحد الأماكن التي فرغت... وهكذا، من لا يلحق مكان يقف في وسط الدائرة وينادي "هبت رياح الخماسين على..." ويقول شيء يعبر عن نفسه... (مثلاً: هبت رياح الخماسين على الرغابين... أو على اللي بيحبوا الفزياء...).

توقعات ومخاوف... واتفاقية المعسكر:

الهدف:

- أن يشارك الجميع بتوقعاتهم وما يريدون أن يتحقق خلال المعسكر.
- أن يعبر المشاركون عن مخاوفهم وما يخشون تحققه.
- أن يتفق المشاركون على بعض المبادئ والقواعد التي ستحكم الحياة الجماعية بما يساعد على تحقيق التوقعات وتفادي المخاوف.

النشاط:

- تقسيم المشاركون إلى مجموعات من 4 أفراد، وتأخذ كل مجموعة ورقة فليب شارتر وماركر.
- يعطي المنشط السؤال الأول: نشارك داخل المجموعة بتوقعاتنا: نفسنا نتعلم إيه؟ ونحس إيه؟ نفسك في إيه؟
- ثم يعطي سؤال عن المخاوف: إيه اللي قالك أو مش عايز إيه يحصل، أو تحب تتطلب من الآخرين ياخدوا بالهم من إيه؟
- مشاركة جماعية: 3 توقعات و3 مخاوف من الآلي اتقالوا في المجموعة
- يطلب المنشط من المشاركين، في المجموعات، اقتراح بعض قواعد أو مبادئ (حاجات نعملها ومنعملهاش) ممكن تسهل تجربة العيش الجماعي وتساعد على تحقيق التوقعات وتفادي المخاوف... يؤكد المدرب هنا على أن هذه الاتفاقات يجب أن تعكس ما نريد أن نعيشه في المعسكر، ويمكن أن نرجع ليها لاحقاً لو لم تحقق أهدافنا...
- يمكن أيضاً للمجموعات أن تقدم بعض الاقتراحات للمعسكر، مثلاً القيام بنشاط ما، أو تخصيص وقت لشيء معين... إلخ.
- تقترح كل مجموعة عدد 2 أو 3 قواعد / مبادئ / للاتفاقية.
- تجميع، مناقشة للاتفاق على المبدأ – تسجيل. يتأكد المدرب من تعليق الاتفاق في مكان مناسب، ورجوع إليه كلما كان هناك احتياج لذلك.
- يتم الرجوع في صباح كل يوم بشكل سريع على الاتفاقية لمراجعة مدى الالتزام بها، ومناقشة أي اقتراحات للتغيير، أو أي مشكلات مرتبطة بها.
- لا ينسى المنشط تجميع اقتراحات المشاركين، مؤكداً أنهم مسئولون عنها: فمن اقترح شيء عليه متابعة التنفيذ مع الأشخاص الملانمين.
- ينتبه المنشط خلال طوال هذه الفقرة إلى أن يدرك المشاركون أنهم شركاء في مسؤولية هذا المعسكر، وبالأخص مسؤولية إنجاحه ليكون خبرة جميلة... فعليهم في أي وقت الانتباه لذلك واقتراح سبل التحسين من التجربة ومتابعة القيام بما تم الاتفاق عليه.

تقسيم الفرق:

- يوضح المدرب أنه سيقوم بإعطاء بعض التعليمات، وعلى المجموعة تنفيذها ولكن في صمت تام، دون أي استخدام للكلام أو الصوت.
- يدعو المدرب المشاركين للهدوء والصمت، وعندما تهدأ القاعة، يبدأ بإعطاء التعليمات الآتية... وفي كل مرة يشجع المشاركين على التنفيذ دون كلام.... ويتأكد من صحة التقسيم...
 - (1) الوقوف بترتيب الطول دون كلام.
 - (2) الوقوف بترتيب مقاس الرجل دون كلام
 - (3) الوقوف بترتيب السن (أعياد الميلاد) دون كلام.

- في أثناء ذلك، يلصق المدرب على ظهر كل شخص ستيكرز ملون بحسب تقسيم الفرق (يجب أن يتم تقسيم الفرق مسبقاً).
- تابع التمرين: الانقسام إلى مجموعات حسب لون الستيكرز دون كلام.
- في النهاية، يوضح المدرب أن تقسيم الفرق هذا سيكون "الفريق" الخاص بكل شخص أثناء المعسكر ويوضح مهام الفريق كالتالي:
- سيتم تقسيم بعض المهام التنظيمية (أكل، تنظيف، توضيب...) على الفرق كل يوم... فهذا الفريق هو فريق العمل.
- فريق مشاركة: حيث في نهاية اليوم كل يوم هيكون فيه وقت للمشاركة مع هذا الفريق الضيق (وسيتم التوضيح في وقته).
- كل فريق يختار اسم لنفسه.

صور عن التغيير

الهدف:

- أن يبدأ المشارك في التفكير في فكرة "التغيير" وربطها بواقعه الشخصي.
- أن ينتبه المشارك إلى تعدد مستويات التغيير (الذات، الآخرين، المجتمع، القيم...) والمشاعر المرتبطة به (أمل، خوف، حيرة...)

الخطوات:

- ينطلق المنشط من موضوع المعسكر وهو "التغيير" ... ويدعو المشاركين لبدء التفكير في معنى هذا المفهوم بالنسبة لهم.
- يشغل المنشط الموسيقى، ويدعو المشاركين للتحرك بهدوء حول الصور الموضوعه في القاعة... ينتبه المدرب إلى عرض مجموعة من الصور مرتبطة بموضوع التغيير وتساعد على مناقشته. على كل مشارك اختيار صورة تعبر عن "شي نفسي قوي يتغير" و"حاجة بحبها ومش عايزها تتغير أو خايف أنها تتغير). يدعو المدرب المشاركين إلى التواصل مع الصور... فلا يردون على السؤال أولاً ثم يبحثون عن الصورة المناسبة، ولكن يبحثون عن الصورة التي تتحدثهم (10 دقائق)
- يعطي المدرب لكل مشارك فرصة المشاركة بالصور التي اختارها ولماذا اختارها.
- يحضر المدرب مسبقاً كيفية التجميع من خلال رسم أو شكل بياني يساعد على فهم الأفكار والربط بينهم... وفي أثناء النشاط: يقوم المدرب المساعد بتسجيل بعض الأفكار على اللوحة: ماذا نريد أن نغير (أشخاص (نحن وغيرنا)، أفكار وثقافة، هيكل أو نظام أو وضع)... والمشاعر المرتبطة بالتغيير...
- يختم المدرب بالتأكيد على أهم الأفكار التي تم تسجيلها على اللوحة... وتوضيح أن المعسكر هو رحلة في فهم ديناميكية التغيير: لماذا يحدث؟ كيف يحدث؟ كيف نتعامل معه...؟

جلسة تفكير: تمارين دراما

الهدف:

- تفكير المشاركين و كسر حاجز الجليد بين المشاركين ☺
- أن يكتشف المشاركين قدرات وإمكانيات جسمهم

المواد المستخدمة : أشياء مختلفة (ممكن نطلب من المشاركين يحطوا حاجات على الأرض)

الخطوات :

- اطلب من المشاركين المشي في المكان بشكل عشوائي و ترك مسافات صغيرة بين بعض
- الآن اطلب من المشاركين أن يمشوا و هما حاسين بفرح ...الآن حزن ...خوف ...تفكير و تأملحب
- في ثنائيات ، ننظر في عين بعض و نقول للطرف التانى هو يفكر في إيه (شايف إيه ؟ بيحب إيه ؟ بيكره إيه ؟)
- في ثنائيات ، كل طرف يقوم بعمل حركات معينة بسيطة و في بطء و صمت و على الطرف التانى أن يقوم بتقليد تلك الحركات كأنه مراية الطرف الآخر ينبغي تشجيع المشاركين على استخدام حركات جديده و بمختلف أعضاء الجسم في محاولة لاكتشاف قدرات جسمنا
- اطلب من المشاركين المشي العشوائي في المكان ...ثم الوقوف في ثنائيات... يكون كل ثنائي "فنان" و "تمثال" ... يقوم الفنان بتشكيل التمثال عن طريق تحريك جسمه ووضعه في الشكل المطلوب، دون أي استخدام للكلام. على التمثال أن يترك نفسه تماماً، ويضع ثقته في الفنان... ينبه المدرب الفنانين على ضرورة الانتباه لسلامة جسد التمثال (لا نأذيه) و ننتبه للوضع كي لا يكون في صعوبة في تركه فيه مدة طويلة... عند انتهاء التشكيل، يحاول التمثال أن يدرك/ يشعر ما يمثله... وعند إشارة المدرب، يأتي كل تمثال للحياة فيتحرك (يستكمل الحركة التي يمثله) لمدة 30 ثانية.
- يتم تكرار مع تبديل الأدوار... (لو المرة الأولى كانت ناجحة، يمكن زيادة الصعوبة في المرة الثانية بأن التحريك يكون فقط باللمس).
- في دائرة واحدة ، توضع بعض الأشياء على الأرض في وسط الدائرة ، نطلب من كل مشارك أن يلتقط شيء من على الأرض و يمثل في صمت (مايم) طريقة واحدة لاستخدام هذا الشيء ثم تمرير الشيء للمشارك اللي جنبه و يتم تكرار ذلك إلى أن تنتهي كل الأفكار لاستخدامات هذا الشيء.

ملحوظة: قد يسبب هذا التمرين الكثير من الحرج لبعض الأشخاص لسيما البنات، ويتم التعبير عن هذا الحرج إما بالضحك، أو بعدم الجدية. يقوم المدرب بالحفاظ على جو من الجدية، ويشجع على التنفيذ. في الوقت نفسه، على المدرب مراعاة البيئة التي يتم فيها النشاط، فيتأكد من وجود مساحات كافية تسمح للفصل بين الأولاد والبنات إن لزم، خاصة وإن البنات قد يجدن صعوبة للاسترخاء جسدياً في وجود أولاد حولهن.

إعادة القراءة: في اليوم الأول:

- تقديم "لوحة الرحلة" ... تقديم الأسئلة حياتية

الهدف من إعادة القراءة خلال الأيام الخمسة هي إعادة قراءة لأحداث اليوم، الأنشطة، الكلمات والمناقشات الجانبية التي مر بها كل مشارك... يتذكر المشارك كل ذلك، ثم يسجل عنده أهم ما لمسه أو أهم ما يريد أن يحتفظ به من هذا اليوم.... وكأنه يقطف "ثمار" اليوم...

- يكون ذلك كل يوم من خلال سؤال يساعد على التفكير في اليوم، ووقت للتفكير الشخصي وتسجيل أهم الأفكار...ثم وقت لمشاركة ذلك مع الفريق الصغير الخاص بك... والذي دوره أن يساعد كل مشارك على الانتباه للمشوار أو الرحلة التي يمر بها، ويكون شاهد عليها... دور الفريق هو الحضور، الإصغاء، المساندة... وأحياناً صياغة أسئلة تساعد الشخص على التفكير. سيكون مع كل فريق "مرافق" يتابع هذا المشوار ويساعد على التقاط الثمار..

* يساعد على ذلك 2 أداة:

(1) الكراسة الشخصية التي سيتم تسجيل أهم الأفكار فيها..

(2) لوحة a3 سيتم تعليقها ويمكن فيها مشاركة الآخرين أهم الأفكار أو الثمار التي نقطفها...

• في اليوم الأول: يتم توزيع ورقة A3 على كل مشارك، ومعه ألوان... في هذه الورقة يكتب اسمه...

ويرد على سؤال: في بداية هذه الرحلة: "أنا فين انهاردة في بداية الرحلة؟" (يفكر في سؤال أو حالة هو بيعيشها حالياً وعايز يدور لها على إجابة أو يفكر فيها ويتقدم فيها خلال المعسكر... مثلاً: إيه شاغلني في حياتي؟ سؤال محيرني؟ أمل أو حلم بيحركني؟ قلق واكطني؟... أي حاجة تعبر عن أنا واقف فين انهاردة؟ (على أساس نشوف لو اتحركنا في الخمس أيام ولا لا؟)

في المجموعات الصغيرة، وبمساعدة المرافق:

- يأخذ كل شخص وقت للتفكير في السؤال وفي تسجيل بعض الأفكار على البطاقة الخاصة به. يمكن تزيين البطاقة برموز تعبر عن الرحلة أو الثمار... زي ما كل واحد عايز)
- يتم المشاركة مع الآخرين... (ينتبه المرافق لأهم الأفكار لأنه يمكن أن يتابع مع كل شخص مشواره انطلاقاً من هذا السؤال)
- يعلق كل شخص ورقته على حائط مخصص لذلك...

تأمل: الحمد لله:

- يتم تحضير المكان بما يساعد على الهدوء والتركيز، كخفض الإضاءة، وتشغيل موسيقى هادئة.
- يجلس المشاركون في دائرة.
- يوضح المنشط الهدف من التأمل، وهو ختام اليوم بمشاركة وقت نعيش فيه خبرة ليس فقط اجتماعية أو رياضية، بل روحية.
- يدعو المنشط كل مشارك للتفكير في أي شيء يحب أن يحمده الله عليه في هذا اليوم... قد يكون حدث، قد يكون فعل، قد يكون شخص...
- يمكن لمن يريد المشاركة... يمنع المدرب أي سؤال أو تعليق.

الوقت	اليوم الثاني	تفاصيل النشاط
7:30	الاستيقاظ	
8:00	إفطار	
9:00	تسخين	كل واحد حركة
9:30	دائرة الصباح / check in	مراجعة الميثاق، تقييم واقتراحات واتفاقات جديدة.
10:00	الانتباه إلى علاقتي بالمحيط الخارجي + التغيير + انتباه لفكرة الـ system أو الثقافة، كله مرتبط ببعض	snapshots. أربع مجموعات. ننتقل من مواقف عايزين نغيرها. في صورة ثابتة. (نص ساعة تحضير ثم تحليل أول مجموعة. أسئلة بهدف نطلع فكرة المنظومة.
10:30		
11:00		
11:30	بريك	
12:00		تابع: تحليل المجموعات الباقية.
12:30	تابع	أسئلة التحليل: من في الموضوع؟ لماذا يفعل ذلك؟ كيف يفكر؟ هل هو حر أم مجبور؟ قيمه؟
13:00	snapshots	تحليل الواقع الذي نريد تغييره حر أم مجبور؟ من يسانده؟ من يتفرض...؟ نطلع خصائص المنظومة: أفكار، موازين قوة، قيم...
13:30		المثلث wrap up: system thinking
14:00	الغداء + راحة	
16:00	أنتبه للتغيير في حياتي: إلى أي مدى أنا اختاره أو احركه؟ القطار	نرسم القطار، مع التركيز على "ماذا تغير؟"، متى أختار التغيير؟ متى يحصل لي؟ مشاركة في ثلاث
17:30	بريك	
18:00	الانتباه لموقفنا تجاه الأحداث الخارجية والحياة... هل أنا محرك؟ فاعل؟ مفعول به؟ ضحية؟ متى؟	جمل ونختار مواقف: أنا أقدر yes we can - مليش فيه/ مليش دعوة - سييها على الله - مفيش فايدة - جت عليّ - اللي اعرفه احسن من اللي ما نعرفوش - أنا اريد
18:30		ورشة حكلي: أولاً احنا نحكي قصة ملهمة حقيقية... ثانياً: الناس تحكي قصص ملهمة من حولهم ناس تعرفهم... ثالثاً: نالف، نرتجل قصة جماعية ملهمة عن شاب من المقطم.
19:00	إعادة قراءة اليوم	مجموعات المرافقة: سؤال عن التحديات
19:30	تأمل	أؤمن

التسخين: كل واحد حركة:

- يقف المشاركون في دائرة.
- يقوم كل مشارك في الدائرة بحركة رياضية / حركة تساعد على فك العضلات أو التسخين أو الاستيقاظ. وينفذ الجميع الحركة المقترحة.
- ممنوع تكرار حركة قام باقتراحها مشارك آخر.
- يؤكد المدرب على ضرورة أن يشارك الجميع بالمبادرة.

تحليل الواقع: الصور الثابتة:

الهدف:

- أن ينتبه المشارك إلى أن الواقع متعدد الجوانب والعوامل...و أن لكل واقع أسباب متعددة.
- أن ينتبه المشارك للأفكار والقيم التي وراء كل مشكلة / واقع مكروه.
- أن ينتبه المشارك لفكرة "موازن القوى" وكذلك فكرة "القيم التي تحرك كل شخص".

المرحلة الأولى: المشاركة الشخصية:

- تقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات.
- يبدأ كل مشارك في المجموعة بمشاركة موقف شخصي في حياته هو يريد أن يغيره... يشارك هذا الموقف مع زملائه... قد يكون ما يريد تغييره شيء شخصي أو في أسرته أو مدرسته أو الشارع.... فقط الشرط أن يكون مرتبطاً بواقعه المعاش.
- عند الانتهاء من وقت المشاركة، تتفق المجموعة على موقف واحد مما تم مشاركته لاستكمال العمل عليه لاحقاً.

المرحلة الثانية: التهيئة من أجل تكوين صور ثابتة:

- مجموعة من الأنشطة الفرعية التي تساعد المشاركين على الدخول في جو التمثيل بالصور الثابتة والصامتة: مثلاً:
 - نشاط الماكينة (يبدأ شخص بتكرار حركة مع الحفاظ على إيقاع معين، ينضم إليه آخراً ويضيف حركة وإيقاع، ثم ثالث ثم رابع... حتى تتكون ماكينة، يعبر كل شخص عن جزء منها له حركته الخاصة ولكن منضبطة مع إيقاع المجموعة).
 - نشاط أبو الهول والخلاط (حيث يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات، ويعطي المدرب كلمة، على المجموعة تكوين صورة عنها: مثلاً: أبو الهول، خلاط، فيل، سيارة...إلخ)

المرحلة الثالثة: التحضير:

- تقوم المجموعة بتصميم "صورة ثابتة" تعبر عن الواقع الحالي المطلوب تغييره. يكون المشاركون أجزاء هذه الصورة، ويوظفون جسمهم ونظراتهم وتعبيراتهم لتوضيح الفكرة... يؤكد المدرب على ضرورة الانتباه لجميع تفاصيل الصورة... كل شيء! (يمكن أن يبدأ المدرب بإعطاء مثال). يذكر المدرب أن الانتباه لجميع تفاصيل الصورة يتطلب أن يتناقش المشاركون في هذا الواقع الذي يريدون تصويرهن ويتفقوا على طريقة تصويره.
- تعمل كل مجموعة على الموقف الخاص بها: (20 دقيقة).

المرحلة الرابعة: العرض والتحليل:

- يدعو المدرب المجموعة الأولى لعرض صورتها، يتأكد من وقوفها في مكان يراه الجميع.
- يلتفت الآخرين حول الصورة ويبدأ المدرب بطرح أسئلة للمشاهدين بهدف تحليل الواقع المطروح:
 - من الصورة؟ من هم الأشخاص؟
 - ماذا يفعلون؟ ماذا يريدون؟... هل جميع الأشخاص فاعلون أم أن البعض جمهور؟ هل هم أحرار أم مجبرون؟
 - كيف يشعرون؟ ما هي المشاعر الموجودة في الصورة؟
 - ما هي علاقات القوة؟ من ينتصر؟ من يفعل ما يريد؟ لماذا؟
 - ما الذي يحرك كل شخص في الصورة؟ (قيم، معتقدات، أفكار...)

- من في رأيك قادر على تغيير هذا الواقع؟
- ما رأيك في هذا الواقع والتحليل؟ ماذا يقول لك؟ هل تتفق مع رؤية المجموعة؟ لماذا؟
- يقوم المنشط المساعد بتسجيل أهم الأفكار على اللوحة للرجوع إليها لاحقاً (الأفكار التي تسبب واقعنا، قيم نريد أن نغيرها...)
- يتم التكرار مع المجموعات الأربعة.
- تجميع:
- نطلع بأيه من هذا التمرين؟
- التأكيد على أن الواقع الذي نريد تغييره متعدد الأسباب والعوامل (نتذكر المثلث!)... يجب أن ننسب للعوامل العميقة لأي مشكلة لكي تتناولها بشكل ذكي... system thinking – نفكر في المنظومة!
- مثال عن فكرة "ثقافة العنف" و"ثقافة السلام" (وربطها بأي مثل يطرح من خلال الصور)
- بعض الأفكار : القيم / المعتقدات "اللي عايزة الحرق"

لعبة المثلثات

الأهداف:

- الانتباه لفكرة الـ system ، وأن جميع أعضاء النظام لهم تأثير على غيرهم، الانتباه لتداخل التأثير interdependence بين جميع الفاعلين، مع نسبية أهمية كل فاعل.
- مدخل إلى التفكير في الدور الشخصي للفرد في المجتمع.

الخطوات:

- تتم اللعبة في مكان واسع تسهل فيه الحركة.
- يقف المشاركون في دائرة. يختار كل مشارك في صمت عدد 2 مشاركين آخرين يركز معهم خلال اللعبة. سيكون عليه طوال فترة اللعبة أن يتحرك بشكل يجعله رأس المثلث متساوي الأضلاع يكون هذين الشخصين هما أطرافه الأخرى. يؤكد المدرب على المشاركين ألا يختاروه هو.
- يعطي المدرب إشارة الحركة... بعد مرور بعض الوقت وعندما تهدأ الحركة، يوقف المدرب المشاركين في مكانهم ويسأل:
 - كيف تشعر؟ لماذا؟
 - ماذا حدث؟ ماذا لاحظت في هذا النشاط؟
 - عما يعبر هذا النشاط؟
 - كيف يمكن أن نربطه بما تم في هذا المعسكر وبالأفكار التي ناقشناها سابقاً؟
 - ماذا يقول لنا الآن كشباب حابين نغير من مجتمعنا؟
 - ماذا يقول لي شخصياً؟
- بعض الأفكار:
 - كلنا جزء من نظم، كل تحرك لنا له تأثير على الآخرين، كما تتأثر بأي حركة خارجية.
 - من المهم لمن يريد أن يقود التغيير معرفة النقاط الأكثر تأثير والأكثر قدرة على التأثير.
 - ندرك أننا جزء من منظومة يخفف العبء ويجعلنا ندرك أن على كل واحد أن يلعب دوره في مكانه/مجاله.

القطار

الهدف:

- أن ينتبه المشارك لخبرته مع "التغيير" في حياته.
- أن يكتشف المشارك مدى قيامه بالاختيار في الحياة في مقابل كونها رد فعل لأحداث واختيارات خارجية....
- أن يدرك المشارك كيف يختبر "التغيير" في حياته...

الخطوات:

المرحلة الأولى:

- يحضر المدرب مسبقاً لوحات عليها أسئلة تحت المشاركين على الانتباه لخبرات أو لحظات من التغيير في حياته... مثلاً: فرصة – موقف أو أحداث أليمة – تجربة سفر - شخص اثر في - اختيار حر - قرار مفروض علي - حاجة انجرفت عليها علشان أصحابي - طاقة من جوابا... يضع المدرب اللوحات في أماكن متفرقة.
- يوضح المدرب الهدف من النشاط، وهو الانتباه للمحطات المحورية في حياة كل شخص، وهي المحطات التي تؤدي إلى تغيير في اتجاه حياة الشخص، أو في أي جانب من جوانب هذه الحياة. يوضح المدرب أنه قد حضر بعض الأسئلة أو الكلمات التي من شأنها أن تساعد على الانتباه لتلك الأوقات المحورية وتذكرها.
- يوزع المدرب على كل مشارك عدد كروت خالية بعدد اللوحات... وأقلام أو ألوان...
- يقسم المدرب المشاركين إلى ثنائيات، ويدعو كل ثنائي للتحرك في المكان حول الألواح المختلفة... يأخذ المشاركون بعض الوقت أمام كل لوحة لتذكر المواقف الحياتية التي تلمسهم من قراءة هذه اللوحة... يساعد كل ثنائي بعضه على تذكر الأحداث وفهم السؤال إلخ... ويمكن أن يناقش أو يشاركها مع زميله، ثم يسجلها على ورقة أو يسجل أهم الأفكار...

المرحلة الثانية:

- يفكر المشارك في نفسه ك "قطار"، مر على محطات مهمة في حياته، محطات محورية تعبر عن حدوث تغيير... سواء تغيير خارجي في ظروف حياته، أو تغيير داخلي: في أفكاره، في قيمه أو معتقداته أو اختياراته أو أفعاله... يمكن أن يرتب هذه المحطات بمساعدة الكروت التي سجل عليها أهم الأحداث والأفكار خلال التأمل في أسئلة اللوحات. يرسم المشارك هذه المحطات على ورقته...
- يترك المدرب حوالي 15 دقيقة للتفكير الشخصي، ويؤكد على الهدوء. ويمكن وضع موسيقى هادئة.
- المشاركة تكون في مجموعة المرافقة، والتي يتشارك أعضائها قدرأ من المعرفة والثقة. يقوم المرافق في كل مجموعة بمساعدة الفرد على الانتباه والتعبير عن أهم المحطات المحورية في حياته، وماذا يشعر تجاهها... ويلاحظ الفرد كم هو قادر على تحريك أحداث حياته وإلى أي مدى هو الذي يختار هذا التغيير، أو يختار كيفية التعامل معه بأحسن شكل...
- في المجموعة الكبيرة يمكن مناقشة بعض الأسئلة:
 - هل كان التمرين سهل أم صعب؟
 - ماذا اكتشفت عن نفسك من خلال المرحلة الفردية للتمرين؟
 - ماذا نكتشف من خلال مشاركة الآخرين؟

إعادة القراءة: اليوم الثاني

- كل فريق مع بعض مع المرافق. في حالة أن مشاركة النشاط السابق كانت في مجموعات المرافقة، يمكن أن يكون السؤال هنا بمثابة الشيك أوت لليوم أو تجميع نهائي.
- إعادة قراءة لليوم وتسجيل لأهم اللحظات – الثمار التي أريد أن احتفظ بها. تفكير شخصي وتسجيل للسؤال: "حاجة حاسس أن تحدث فيها نفسي انهاردة... وعملتها رغم صعوبتها... نوع تمرين، خدمة، علاقة م مع شخص، التزام بقاعدة + حاجة لاقيت فيها صعوبة كبيرة."
- مشاركة للفريق.
- تسجيل فكرة أحب أن أشاركها مع المجموعة الكبيرة على الورقة الخاصة بي على الحائط.

التأمل: أو من - فيروز

أومن أن خلف الحبات الوادعات تزهو جنات
أومن أن خلف الليل العاتي الأمواج يعلو سراج
أومن أن القلب الملقى في الأحزان يلقي الحنان ... كلي إيمان إيمان إيمان
أومن أن خلف الريح الهوجاء شفاه تتلو الصلاة
أومن أن في صمت الكون المقفل من يصغي لي
أني إذ ترنو عينا للسماء تصفو الأضواء تعلقو الألحان ... كلي إيمان إيمان إيمان

- توزيع النص على المشاركين.
- نستمتع للأغنية
- سؤال: وأنا "أومن" بيايه؟ ... ممكن نقول وحد يكتب على لوحة كبيرة؟ أو نرسم؟
- يمكن أن يشارك من يريد بكلمات من أغنية أخرى تلمسه بشكل عميق.
- نستمتع للأغنية مرة ثانية.

الوقت	الأربعاء 9/18	
7:30	الاستيقاظ	
8:00	إفطار	
9:00	دائرة الصباح / check in	مراجعة الميثاق + سؤال عن الشعور في كلمة واحدة
9:30	التسخين: تدريبات الثقة	القطار الأعمى، المشي الأعمى، تمطيع ثنائيات – الزجاجة، الجري الأعمى
10:30	السلطة: وثائقي ميلجرام	انطباعات عن الفيلم + مناقشة عن مفاهيم السلطة والطاعة بشكل مبسط (مش إيجابي أو سلبي في حد ذات)
11:30	بريك	
12:00	تابع: السلطة مفهوم القوة: الكراسي	نفكر في حياتنا.. تجربتنا مع السلطة والطاعة... ورقة تفكير شخصي الكراسي: مفهوم القوة. (بس نعمله بالناس مش بكراسي علشان يكون في حركة) نجد علاقات ما بين كلمات القوة / العنف / السلطة / الطاعة . التمرين: حد يقترح جملة ومناقشة صغيرة.
14:00	الغداء + راحة	
16:00	تواصل مع الذات + مشاركة من أنا؟ قوتي؟ السلطة في حياتي؟ مخاوفي؟	نفتح أفكار: نقاط قوة داخلية وخارجية - مخاوف - وصف... كولاج
17:30	بريك	
18:00	تابع	مشاركة مع آخرين + تمرين تقمص حقيقي
19:00	إعادة قراءة اليوم	مجموعات المرافقة: لحظة كنت فيها نفسي
19:30	تأمل	تأمل بقلم طفل معاق
20:00	العشاء + سمر ونوم	

التسخين: تمارين الثقة

الهدف: أن يختبر المشارك كيفية وضع الثقة تماماً في شخص آخر من ناحية، ومسئولية أمان الشخص الآخر من ناحية أخرى.

الوقت: 60 دقيقة

الخطوات:

- مشى الأعمى: في ثنائيات، يغمض أحدهما عينيه في حين يأخذه الآخر في رحلة حول المكان، محاولاً مشاركته بجميع الحواس: ما يري، ما يلمس، ما يشم... لا ينسى المدرب التأكيد على مسئولية الشخص المبصر عن أمان وسلامة من معه.
- الوقوع: يترك شخص نفسه يقع على الآخر، في حين يستقبله الآخر كي لا يقع. يعرض المدرب أولاً لكيفية الوقوع وكيفية استقبال الشخص بالأذرع لتحقيق السلامة لكل من اللاعبين... ويؤكد على أهمية المسئولية.
- الزجاجة: تقف مجموعة من 5 – 7 أشخاص في دائرة ويقف أحد في المنتصف. عليه أن يترك نفسه تماماً يتأرجح في الدائرة في حين ينتبه من في خارج الدائرة لسلامته كي لا يقع: فيستقبله الشخص ثم يدفعه برفق تجاه شخص آخر... يعرض المدرب كيفية الاستقبال والدفع بما يحافظ على سلامة اللاعبين، ويؤكد على الأهمية القصوى للانتباه لسلامة الشخص وعدم وقوعه، ليس فقط للضرر الجسدي ولكن لما في ذلك من اهتزاز للقدرة على الثقة في الآخرين.

- الجري مع غمض العين وسط صفين من اللاعبين: يقف اللاعبون في صفين أمام بعضهما البعض، وبينهما مسافة تقرب للماسعة ما بين أذرعهم ممدودة. يمد اللاعبون ذراعهم حتى تتلامس... يقف أحد اللاعبين بعيداً عن الآخرين حوالي 6 – 9 متر، وعليه أن يغمض عينه ويجري في اتجاه الممر الذي يفرق ما بين صفي اللاعبين، حتى يمر فيه كاملاً... ومع مروره، يقوم اللاعبون برفع ذراعهم لأعلى ليكون له مساحة للمرور.
- بعد كل لعبة أو في النهاية: يجمع المدرب اللاعبين ويسألهم: ما شعورك؟ هل كان سهل أم صعب؟ لماذا؟ كيف تغلب على الصعوبة أو ما الذي ساعدك على تحقيق الهدف؟ ماذا نلاحظ أو نكتشف من خلال هذا التمرين؟

السلطة والطاعة والقوة

الأهداف:

- أن يتعرف المشاركون على مفهوم الطاعة وأبعاده النفسية.
- أن يتعرف المشاركون على أنواع القوة (power) المختلفة ومصادرها (power over, power with, power from within)
- أن يربط المشاركون بين فكرة تنوع مصادر القوة وفكرة العمل على التغيير بطرق مبتكرة وفعالة وسلمية.
- أن ينتبه المشاركون مع علاقته الشخصية بالسلطة وأسبابها التربوية،
- أن يدرك المشاركون العلاقة ما بين مفاهيم السلطة والطاعة والقوة والعنف.

الخطوات:

المرحلة الأولى: (30 د)

- سؤال مبدئي: إذا طلب منك أن تقوم بآلام شخص جسدياً في سبيل تجربة علمية تهدف إلى تحديد بعض النقاط العلمية المهمة التي سيكون لها تطبيقات عديدة في مجال التعلم والتربية... وإذا كانت درجة الإيلام تتراوح ما بين 1 و10 (1 = ألم خفيف، 10 ألم خطر)، فما هي درجة الألم القصوى التي يمكنك إعطائها في سبيل التجربة العلمية؟
- عرض الوثائقي
- مناقشة:
 - انطباع عام عن الفيلم.
 - ما هي أهم الأفكار التي تلمسك في هذا الفيلم؟
 - ماذا يقول لنا الفيلم عن مفاهيم السلطة والطاعة؟ ماذا يقول لنا هذا الفيلم أو التجربة؟ إلا ما يجب أن ننتبه؟
 - (هنا يتم مناقشة المفاهيم بشكل مبسط... يهدف النقاش إلى إدراك أن هذه المفاهيم ليس سلبية في حد ذاتها، ولا إيجابية في حد ذاتها... إنما في توظيفها والخبرة المرتبطة بها)
 - هل يذكرنا هذا الفيلم بأي تجارب واقعية عشناها، نقوم فيها بطاعة سلطة على رغم من عدم اقتناعنا؟ ما هي؟

السلطة في حياتي

- 1 - حدد ثلاثة علاقات سلطة في حياتك...
- 2 - فكر لكل واحدة من هذه السلطات في حياتك: كيف تشعر تجاهها؟ إلى أي مدى أنت مرتاح في هذه العلاقة ولماذا؟ كيف تتعامل معها؟
- 3 - استنتاجاتك...

المرحلة الثانية: (30 د)

- يوزع المدرب ورقة النشاط والتي بها أسئلة شخصية...
- وقت للتفكير الشخصي...
- مشاركة جماعية...

المرحلة الثالثة: (30 د)

- ينتقل المنشط لمفهوم "القوة".... يمكن فتح مناقشة حول مفهوم القوة إما باستخدام كراسي في تشكيل معين، أو في طلب أشخاص للوقوف بشكل معين... (انظر الرسم المرفق)
- في كل مرة: يسأل المنشط: من أقوى كرسي؟ (أو من أقوى شخص؟) ... ولماذا؟ ما مصدر قوته؟
- في كل مرة يسجل الإجابات على اللوحة (مصادر القوة)
- تكرار مع الأشكال المختلفة... ويمكن أن يقترح المشاركون أشكال أخرى...
- يبني المنشط على المناقشة السابقة وما تم تسجيله لتقديم مفهوم القوة بمعانيه المختلفة...

الختام:

يكتب المنشط على اللوحة 4 كلمات: سلطة – طاعة – قوة – عنف: ويطلب من المشاركين تكوين جمل باستخدام على الأقل كلمتين من الكلمات المطروحة...
في كل مرة يتم مناقشة الجملة بشكل سريع.

- Power-over: Often how we traditionally think about power . The ability to get someone to do something against their will; using rewards, punishments, manipulation to force someone to do something they do not choose.
- Power-with-others The ability to influence and take action based on uniting with others; The power that comes from community, solidarity, cooperation.
- Power-from-within: The ability to influence and take action based on intention, clarity of vision, or charisma. Daw Aung San Suu Kyi explains: .If you have confidence in what you are doing and you are shored up by the belief that what you are doing is right, that in itself constitutes power, and this power is very important when you are trying to achieve something.

Source: *The Nonviolence Training Project – Trainer's resource manual*

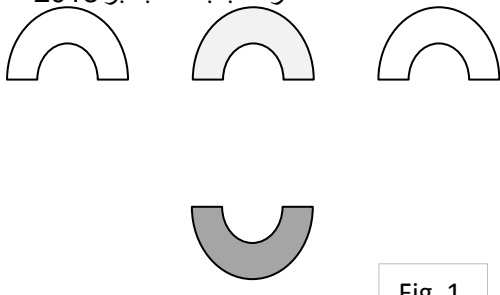


Fig. 1

Sources of Power

Fig.1 :Dark Chair might be the most powerful because of: position, role, authority, most rich, oldest, has guns or other coercion means, the boss, the ruler...

Fig. 2: Dark Chair might be the most powerful like in Fig. 1. But white chairs might be more powerful because of their unity against the dark chair.

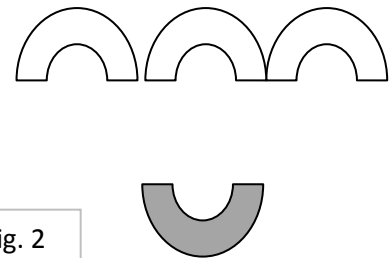


Fig. 2

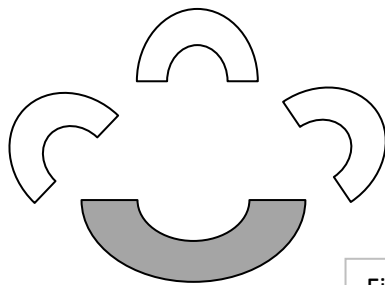


Fig. 3

Fig. 3: Dark Chair might be the most powerful because its bigger, older, more experienced, has knowledge. Other chairs gather around her willingly and lovingly.

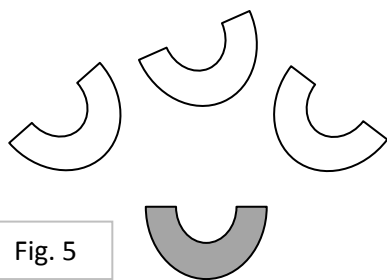


Fig. 5

Fig. 5: Dark chair might have been powerful, but has lost its power when other chairs refused to obey / withdrew their consent.

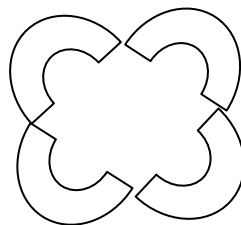


Fig. 4

Fig. 4: All chairs are equal, they draw their power from their unity and solidarity.

Fig.6: Dark chair is on top: highest view, success, leadership, authority... The most powerful at this moment. However, the supporting chairs might decide to withdraw their support... So who is the most powerful?

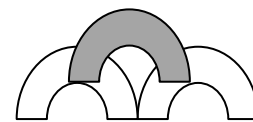


Fig. 6

كولاج: هذا هو أنا...

الهدف:

- أن ينمي المشارك معرفته بنفسه.
- أن ينتبه المشارك للقوة التي يحملها، وأيضاً لمخاوفه أو ضعفه (Insecurities & vulnerabilities).
- أن ينمي المشارك مهارات الإصغاء العميق والتعاطف (empathy)

الخطوات:

- يقدم المنشط النشاط بربطه بما سبق... فمع التعرف على مفهوم القوة، واكتشاف أن مصادرها مختلفة منها الداخلي ومنها الخارجي، يكون من الممكن أن ننتبه للقوة التي نحملها كأشخاص: قوة داخلية نابعة من إيمان ما أو مبادئ أو قيم أو قناعات أو قضية وصفات أو شخصية أو معرفة أو مهارة... وقوة نابعة من مصادر خارجية أيضاً: شبكة أصدقاء أو أسرة تساندنا إلخ...
- عندما نحاول أو نضع أيدينا على مواضيع قوتنا، نكتشف أيضاً في الوقت نفسه مواضيع تضعفنا: مساحات من شخصيتنا أو من حياتنا أو من تكويننا نشعر فيها بالضعف، بعدم الأمان، بالهشاشة...
- وكل ذلك هو تعبير عن "من أنا اليوم؟"...
- يدعو المنشط جميع المشاركين للتفكير في هذه الأسئلة، التعمق في الذات، تأخذ وقتنا... ثم نعبر عن ذلك بالكولاج باستخدام صور وكلمات من مجالات... يدعو المدرب لإطلاق الخيال ومحاولة التواصل مع عمقنا فعلاً للقيام بهذا التمرين.
- يعمل الجميع في جو هادئ مع موسيقى.
- المشاركة تكون في مجموعة مكونة من 3 أفراد لكل واحد دور (متكلم - مستمع - شاهد). يؤكد المنشط على ضرورة الإنصات العميق و باحترام ومساندة لهذه المشاركة...
- المتكلم: يشارك المستمع بشجرتة. يعبر عن نفسه وعن أهم أفكاره. (المتكلم: يعبر عن مشاعره - يحكي خبراته - يوضح أفكاره وأسبابه)
- المستمع: يصغي بعمق للشخص الذي يشارك، لا يقاطع ولا يصحح أو يبدي بآراء. يمكنه أن يسأل لمساعدة المتكلم على توضيح أفكاره والتعبير عنها بشكل أعمق. (ينصت جيداً - يستمع للأفكار والمشاعر - يسأل ليفهم - يساعد على التعبير)
- الشاهد: لا يتكلم بتاتاً. دوره هو ملاحظة العملية الحوارية وتطورها ويمكن أن يشارك الآخرين بملاحظاته في آخر دقيقة. (الشاهد: يمتنع عن الكلام - يراقب التواصل - يسجل ملاحظاته)
- يتم تكرار نفس التمرين في نفس المجموعة مع تبادل الأدوار بين المتكلم والمستمع والشاهد حتى يشارك الجميع بالكولاج الخاص بهم.
- في المجموعة الكبيرة يمكن مناقشة بعض الأسئلة:
 - هل كان التمرين سهل أم صعب؟
 - كيف كانت تجربة التواصل؟ أي الأدوار فضلت؟
 - ماذا اكتشفت عن نفسك من خلال المرحلة الفردية للتمرين؟
 - ماذا نكتشف من خلال مشاركة الآخرين؟

إعادة القراءة: اليوم الثالث

- يتم اللقاء مع مجموعات المرافقة.
- إعادة قراءة لليوم وتسجيل لأهم اللحظات - الثمار التي أريد أن احتفظ بها في الكراسة.
- تفكير شخصي وتسجيل ومشاركة حول سؤال: لحظة "سعادة عميقة - رضا - لحظة كنت فيها نفسي تماماً " عشتها اليوم.
- تسجيل حاجة حابب أشاركها مع المجموعة الكبيرة على الورقة بتاعتي على الحائط.

التأمل: إيمان معاق

سألت الله قوة لكي أبلغ النجاح، فجعلني ضعيفاً لأتعلّم الطاعة والتواضع.
سألت الله صحة لأقوم بأعمال عظيمة، فأعطاني إعاقة لأقوم بأعمال أفضل.
سألت الله غني لأكون سعيداً، فأعطاني فقراً لأكون حكيماً.
سألت الله سلطة لأنال تقدير الناس، فأعطاني ضعفاً لاختبر الحاجة إلى ربي.
سألت الله رقيقاً لكي لا أعيش وحيداً، فأعطاني قلباً لأحب جميع أخوتي البشر.
سألت الله عن أشياء لأستمتع بحياتي، فأعطاني الحياة لأستمتع بكل الأشياء.
لم يعطني الله أي مما طلبت، ولكن أعطاني كل ما تمنيت.

- تهيئة المكان بخفض الأنوار، وربما تشغيل بعض الموسيقى. التأكد من سيادة جو من الهدوء والتركيز.
- توزيع النص، وقراءته بشكل جهري... يمكن أن يقرأ كل شخص سطر منه.
- مشاركة حول أكثر ما الذي يلمسني في هذا النص بشكل شخصي – ولماذا؟
- يمنع المدرب أي تعليق أو سؤال حول مشاركة أي شخص.

الوقت	اليوم الرابع
7:30	الاستيقاظ
8:00	إفطار
9:00	دائرة الصباح / check in
9:30	تسخين
10:00	يوجا
11:00	بالونات ودبابيس - بازل الكراسي - شرح مثلث النزاع مناقشة عن الموقف الداخلي اللي يساعد على الحل انطلاقا من تجاربنا. شرح السلوك وميزان القوى
11:30	بريك
12:00	في مجموعات، مشاركة نزاعات شخصية
12:30	يختاروا واحدة، ويمثلوها في شكل المشكلة
13:00	البحث عن بدائل باستخدام مسرح المقهورين.
13:30	مسرح المقهورين: الجمهور يتدخل لاقتراح بدائل حلول تحليل البدائل من خلال أسئلة: ما هو الاحتياج، ما هو الشعور؟ ما هو الهدف؟ هل الحل أخلاقي؟ الحل فعال؟ هل مستدام؟
14:00	الغداء + راحة
16:00	انطلاق من سؤال: أنا بأحلم حياتي يكون شكلها إيه؟
16:30	وقت شخصي للتخيل بالتفاصيل
17:00	الحلم الكبير حكى جماعي، ربط القصص ببعض، يرسم على لوح كبيرة
17:30	بريك
18:00	إعادة القراءة تجميع ثمار التجربة شخصي
20:00	العشاء + سمر + نوم

التسخين : يوجا

- يؤكد المدرب على الصمت و التركيز خلال التمرين و تشجيع المشاركين على الحضور التام خلال التمرين و عدم التفكير في أى شىء خارجى و التركيز على الإحساس بجسمهم، بالأرض و بالطبيعة من حولهم.
- من المهم أن يؤكد المدرب على مساحة الأمان الموجودة فى تلك اللحظة و بأن يركز كل مشارك على نفسه فقط وعلى التمرين دون الالتفات للآخرين أو الاكتراث برأيهم فيما يقوم به من حركات – واستغلال تلك المساحة فى أن يتعلم إمكانيات جسمه ويفك نفسه و أن يحاول التغلب على الحرج من الناس حوله ... وأن يحاول أن يقوم بكل تمرين على قدر الإمكان.
- يقوم المدرب بعمل عدة حركات بسيطة من اليوجا مع مساعدة المشاركين على التنفس العميق و بطريقة صحيحة تضمن أن يدخل النفس إلى أكبر جزء من الجسم ...
- إختيار عدة حركات تجمع بين تمديد الجسم (Stretching) و التوازن و ختام النشاط بالأوم (om) سويا.

ملحوظة :

- ليس من الضرورى أن يقوم المشارك بعمل كل الحركات بطريقة صحيحة، ما يهم هو المحاولة وهو تحدى الذات وإكتشاف كل شخص لقدرات جسمه، وتنمية إحساسه بجسمه.
- يجب التأكيد على المشاركين على ضرورة التوقف عن التمرين إذا شعروا بأى ألم والتأكيد على عدم القيام بأى حركات من شأنها أن تؤذى جسدهم .

مثلث النزاع:

الأهداف:

- أن يتعرف المشاركون على مثلث النزاع.
- أن يدرك المشاركون أن النزاع قائم على الاتجاه والسلوك بقدر ما هو قائم على تناقض.

لعبة البالونات:

- تقسيم إلى 3 فرق... نقول للفرق أن الهدف هو الحفاظ على البالونات بتاعتك بحيث ولا واحدة تفرقع، لأطول وقت ممكن.
- يتم توزيع البالونات (منفوخة مسبقاً) و 2 دبوس لكل فريق.
- بس...!
- طبعاً، الفرق تبتدي قتال... لما يهدأوا علشان حد خلص على الباقي نسال:
- * من حقق الهدف؟ (في الأغلب بيكون أكثر واحد لسة معاه بالين، ولكن اكيد بيكون فرقع منه على الأقل واحدا!)
- * ماذا كان الهدف؟
- * لماذا قتم بفرقة بالين بعض؟ هل كان ذلك مطلوب؟
- * ماذا نستنتج من التمرين؟

لعبة الكراسي:

- يضع المنشط 5 كراسي في وسط القاعة بشكل عشوائي، وربما يحتاج إلى وضع علامة تميزهم عن باقي الكراسي.
- تقسيم المشاركين إلى 3 مجموعات ويمكن أن يكون هناك 2 أو 3 مراقبين.
- يوضح المنشط أن على كل مجموعة التقييم بمهمة معينة مكتوبة في كارت التعليمات، وإنه سيعطيهم الكارت وبعد 30 ثانية سيعلمون بدء المهمة.
- حسب درجة نضج المجموعة، يمكن أن يزود المنشط من الصعوبة إما بمنع الكلام أثناء النشاط، إما بمنع عرض الكروت على الآخرين (بالنسبة للمجموعات الناضجة)، إنما في أغلب المجموعات، لا يحتاج المنشط إلى منع الكلام ويتخذ المشاركون سلوك تنافسي بشكل تلقائي.
- يوزع المنشط كروت التعليمات على كل مجموعة، وبعد 30 ثانية يعلن البدء.

التعليمات:

- مهمتكم وضع الكراسي في شكل دائري
- مهمتكم نقل الكراسي إلى خارج هذه القاعة
- مهمتكم الجلوس على الكراسي
- مهمتكم وضع الكراسي بحيث لا يواجه أي كرسي غيره من الكراسي (إذا كان العدد كبير وتم التقسيم إلى 4 مجموعات)

- يعطي المنشط إشارة البدء ويترك للمشاركين بعض الوقت لمحاولة تنفيذ المهام، وينتبه في هذا الوقت إلى عدم قيام المشاركين بإيذاء بعضهم البعض، وإلا يوقف اللعبة وينبه المشاركين إلى عدم جواز استخدام العنف.

أسئلة التحليل:

- هل حققت أي مجموعة مهمتها؟
- نبدأ بتحليل السلوكيات المختلفة التي ظهرت أثناء اللعبة وسجلها على اللوحة: القوة، العنف، التسابق، الانسحاب، السلبية...

- ثم تحليل المواقف الداخلية: كيف شعرت خلال اللعبة؟ ماذا كنت تشعر تجاه المجموعات الأخرى؟ كيف كنت تنتظر إليهم؟ فيما كنت تفكر؟ (مثلاً: عايز انتصر، عايز افهم، عايز اتواصل، مش فارق معايا...)
- ثم اسأل عن التناقض: ماذا كان هدف أو مهمة كل مجموعة؟ هل الأهداف متناقضة؟
- يوضح المنشط كيف أن الأهداف غير متناقضة بل متكاملة، أي أن يمكن أن تحقق جميع المجموعات أهدافها في الوقت نفسه.
- يوضح المنشط أن هذا النشاط هو نموذج لنزاع يظهر فيه تناقض لأهداف مجموعات مختلفة، تدخل كل منها بموقف (ATTITUDE) وبسلوك (BEHAVIOR) معين. يوضح المنشط أن هذه هي مكونات النزاع الثلاثة، أي أن النزاع ليس فقط نتيجة لوجود تعارض في الأهداف، بل أيضاً (وأحياناً بسبب) موقف وسلوك الأطراف.
- يؤكد المنشط على أهمية الانتباه لموقفنا الداخلي في النزاع ، فهو الذي يحررنا وينتج عنخ السلوك... يناقش مع المشاركين الموقف الإيجابي أو البناء في حالة النزاع... الموقف الداخلي يعبر عن نظرتي للطرف الآخر (عدو أم شريك)، وعن مدى الرغبة في حل المشكلة بشكل توافقي (وليس الانتصار). (الربط باللعبة الاولى والثانية)
- بالنسبة للسلوك: يناقش المنشط بدائل السلوك مع المشاركين، ما بين العنف / التنافس / القوة / القهر من ناحية والتواصل/الحوار / التوافق / التعاون من ناحية أخرى. الربط بمفهوم القوة وفكرة الميزان القوى التي تم تناولهم سابقاً.
- يوضح المنشط كيف أن التعامل مع النزاع بالعنف ينتج عن نزاع جديد " meta conflict " ينسبنا النزاع الأصلي، ويبدأ "الشخصنة" حيث يدخل في الصراع أمور مثل الثأر والكرامة والاحترام...
- أما التناقض: فيحتاج حله أولاً إلى عدم افتراض تناقض الأهداف! وهذا يكون بالتواصل... وفي الواقع أن حل التناقض يحتاج إلى إبداع وابتكار، وأحياناً إلى وقت،... إلا أن هذا يتعذر في حالة عدم رغبة كل من الطرفين بذل المجهود اللازم لإيجاد حل مرضي للجميع.
- في النهاية يؤكد المنشط على الأفكار التالية:
- النزاع في حد ذاته ليس سلبياً ولا إيجابياً... وإنما هو طبيعي وواقع حياة. أما ما يجعل النزاع إيجابي أو سلبى هو طريقة تعاملنا معه وإدارته.
- النزاع هو تعبير عن وجود احتياجات غير ملبأة عند الأطراف، وبالتالي، هو فرصة للانتباه لهذه الاحتياجات والبحث عن سبل تليتها بشكل لا يهدد أي من الأطراف بل يعزز شراكتهم.
- طريقة تعاملنا مع النزاع هي في الأساس نتاج لتربيتنا، والتي أدت بشكل كبير إلى قراءتنا للأمور والمواقف بشكل تنافسي، فيكون رد فعلنا الأول تنافسي وربما عدواني... فالدعوة هي للانتباه إلى موقفنا الداخلي في كل نزاع نخوضه، والانتباه إلى وجود بدائل لدينا في التعامل مع هذا النزاع، وتنمية قدرتنا على الاختيار ما بين هذه البدائل.
- لو في وقت: مناقشة انطلاقاً من الخبرة الشخصية للمشاركين: هل لديك مثال عن تأثير "الموقف الداخلي" أو السلوك في إطار النزاع؟

المصدر: لعبة الكراسي: دليل كاريتاس لبناء السلام

J.Galtung (Conflict Transformation by Peaceful Means)

مثلث النزاع:

مسرح المقهورين:

الأهداف:

- أن يكتسب المشارك القدرة على ابتداء طرق لا عنفيه مختلفة للتعامل مع النزاعات التي تقابلهم.
- أن يكتسب المشارك منهجية تقييم الحلول اللا عنفيه المختلفة.

الخطوات:

- تقسيم المشاركين إلى مجموعات من 5- 6 أشخاص.
- يقوم كل مشارك في المجموعة بالمشاركة بنزاع حالي يعيشه مع آخرين سواء حياتي أو حالياً داخل المعسكر تختار المجموعة نزاع واحد يتم العمل عليه.
- المطلوب من كل مجموعة عرض المشكلة أو الخلاف (وليس الحل) من خلال مشهد مسرحي صامت، سواء مشهد متحرك أو صورة ثابتة، ومن الممكن السماح لهم بالتحدث بحيث لا يتعدى عرض المشهد دقيقة واحدة.
- تحضر كل مجموعة المشهد الخاص بها في 20 دقيقة، ثم يجتمع جميع المشاركين.
- على المنشط أن يتأكد من جلوس المشاركين بشكل يسمح للجميع بمتابعة المشهد بوضوح.
- تقوم المجموعة الأولى من عرض المشهد. يتأكد المنشط من وضوح الفكرة أو المشكلة للجميع.
- يسأل المنشط إذا كان لأي شخص من الجمهور فكرة لحل المشكلة. يمكن لهذا المشارك أن يأخذ محل أحد الممثلين في المشهد - ما عدا دور القاهر في المشهد - ويتم إعادة المشهد ويمكن للمشارك التغيير في سيناريو المشهد بحيث يعبر عن سلوك جديد يعتبر بالنسبة له حلاً للمشكلة.
- على حسب الموقف والمشهد، قد يطلب المنشط من المشاركين التركيز على ممثل / شخصية واحدة في المشهد يجب أن يأتي الحل من جانبها، أو بالعكس، يطلب عدم تغيير أحد الشخصيات لكونها أساس المشكلة وغير قابلة للتغيير في الواقع.
- يترك المنشط لعدة مشاركين فرصة عرض حلولهم المختلفة... ويمكن أن يساعد بالتحليل من خلال أسئلة:
 - ما هو احتياج كل طرف؟
 - ما هي مشاعر كل طرف؟
 - أين ميزان القوى؟
- ثم يفتح النقاش حول الاقتراحات المختلفة من خلال الأسئلة الآتية (يتم كتابتها على اللوحة):
 - هل الحل / الوسيلة المقترحة عنفي أم لا عنفي/ سلمي؟
 - هل الحل / الوسيلة أخلاقي أم غير أخلاقي؟
 - هل الحل / الوسيلة فعال أم غير فعال؟ (بالمقارنة بهدف الحل)
 - ما هي إيجابيات هذا الحل؟ وما هي سلبياته؟

حلم لشكل حياتي:-

الأهداف

- أن يتواصل المشارك مع حلمه الشخصي ويعبر عنه.

الوقت: 90 دقيقة

الأدوات

- موسيقى
- ورق كبير (فليب شارت أو نص فليب شارت)
- ماركرز أو ألوان

الخطوات

- شرح وتجهيز النشاط (5 دقائق)
 - يشرح المنشط موضوع النشاط وهدفه
 - يدعو المنشط كل مشارك إلى إيجاد مكان مريح للجلوس أو الاستمداد، ويطلب منهم أن يغمضوا أعينهم والتركيز مع الموسيقى.
 - عندما يسترخى الجميع، يبدأ المنشط في طرح الأسئلة، وعلى كل مشارك أن يفكر ويخيل الإجابات.

○ يسأل المنشطون الأسئلة التالية (و أي أسئلة أخرى ملائمة للهدف) للمشاركين بصوت هادئ ويترك فترة كافية للتخيل قبل طرح السؤال التالي

- تخيل نفسك تعيش حلمك....
- أين أنت الآن (جغرافياً)؟
- ما شكل منزلك؟
- أين هو؟
- من الأشخاص المتواجدين معك؟
- من هم عائلتك الآن؟
- في أي مرحلة سنية؟
- من أصدقائك؟
- ما دور أصدقائك في حياتك و ما دورك في حياتهم؟
- ما هي الأشياء التي تملكها؟
- كيف تعيش يومك؟
- ما هي وظيفتك؟
- ما هي هوياتك؟
- ما هي أفكارك؟
- ما هي أهدافك؟
- ما هي أحلامك؟

- حكى في مجموعة (20 دقيقة)
 - كل شخص يحكي حلمه في مجموعة من 4/5 أشخاص
 - المجموعة ترسم الأحلام المختلفة على ورقة واحدة
- مشاركة أحلام المجموعة مع المجموعة الكبيرة (25 دقيقة)
 - كل مجموعة تشارك أحلامها للمجموعة الكبيرة من خلال الورقة المرسوم عليها أحلامهم.

ملحوظة: يمكن إذا توفر الوقت والأدوات، أن يتم رسم كل الأحلام على لوحة واحدة كبيرة يمكن الاحتفاظ بها (أو على الحائط لو أمكن)
(30 دقيقة)

الوقت	اليوم الخامس	
7:30	الاستيقاظ	
8:30	إفطار	
9:00	دائرة الصباح / check in	
9:30	تسخين	؟؟؟
10:00	المجال المفتوح عن المشاريع	نفكر في حاجة عايز اعملها - اطلع من المعسكر على طول اعملها - لوحدي أو مع آخرين
10:30		شرح المجال المفتوح
10:45		مجال مفتوح - جولة اولي
11:10		مجال مفتوح - جولة ثانية
11:45	صلاة الجمعة	
13:00	تجميع + خطة	
14:00	الغذاء	
15:00	تقييم	ورقة تقييم شخصية تقييم شفوي: Debrief البروسس كله
15:45	جلسة ختامية	شكرا
16:30	تنظيف المكان	
18:30	التحرك إلى القاهرة.	

المجال المفتوح:

- يترك المجال مفتوحاً للمشاركين لاقتراح أفكار يريدون مناقشتها مع الآخرين للاتفاق على خطوات، أشياء، مبادرات، مشاريع، يريدون القيام بها سوياً... أو حتى خطوات فردية يريدون مناقشتها مع آخرين للتفكير في كيفية تنفيذها أو لتعميق الفكرة أو للمساندة الجماعية.
- يتم مناقشة ذلك باستخدام تقنية المجال المفتوح على جولتين – كل جولة 30 دقيقة.

الاهداف

- أن يهبر كل شخص عن أفكار لمشروعه، ويتناقش مع الآخرين فيه.
- أن يبدأ المشاركون في تخطيط المشاريع المقترحة.

الأدوات:

- ورق فليب شارت - ورق A4 - مراكز

الخطوات:

- كل شخص يفكر في مشروع يريد أن يحققه في الفترة الحياتية القادمة ويكتبه على ورقة (5 دقائق)
- كل شخص (لو عنده فكرة) يعرض فكرة مشروعه للمجموعة (15-20 دقيقة)
- تجميع الافكار المتشابهة، و الاعلان عن مكان وزمن مناقشة كل فكرة (5 دقائق)
- بدأ الجولة 1 (15 دقيقة)

- بدأ الجولة 2 (15 دقيقة)
- كل مجموعة تشارك النتيجة للجولات للمجموعة الكبيرة (15 دقيقة)

	مساحة 1	مساحة 2	مساحة 3
الجولة 1			
الجولة 2			
الجولة 3			

التقييم الشفهي:

الهدف: أن يقيم المشاركون تجربة الشخصية بطريقة غير تقليدية.

الخطوات:

- يقوم الميسر بتعليق ورقة على الحائط مقسمة إلى 4 أجزاء "حاجة عاوز منها كثير – حاجة مش عاوز منها كثير – حاجة قدرتها – حاجة في الجون"
- يشرح الميسر فكرة التقييم جيدا
- يطلب الميسر من المشاركين إبداء آرائهم بكل حرية في كل جزء من الأجزاء
- يقوم الميسر بكتابة كل التعليقات والملاحظات التي يبديها المشاركون على ورقة الحائط
- يلاحظ الميسر ومعه المشاركون أن هناك أشياء مشتركة بين كل المشاركين سواء كانت في الورش أو في التعامل

الجلسة الختامية: شكراً

الهدف: أن ينتبه المشاركون لقيمة ما يقدمه كل شخص بوجوده في مساحة المعسكر... ويعبر عن شكره لذلك.

الخطوات:

- الجلوس في دائرة.
- لكل واحد ورقة عليها اسمه... تلف في الدائرة... مع الإشارة، الورقة تلف خطوة يمين... دقيقة، ثم خطوة ثاني... نكتب لكل واحد "شكراً علشان..." (حاجة عملها أو قالها، حاجة في شخصيته...)
- عندما ترجع الورقة لصاحبها: تجميع نهائي: كل واحد يقول أكثر حاجة لمساه في الورقة.
- شكر نهائي لبعض... باي باي...

التقييم:

- ١ - تقييم يومي من خلال ورقة معلقة لأخذ انطباعات حرة
- ٢ - تقييم نصفى: شفوي، في نص اليوم الثالث
- ٣ - تقييم يومي: المحتوى: من خلال ملاحظات المرافقين للمجموعات (ماذا يتعلم الشباب؟ ما هي الصعوبات وما هي التحركات؟)
- ٤ - تقييم نهائي: ورقة تقييم
- ٥ - تقييم نهائي شفوي: عايز من ده أكثر...

أفكار لأسئلة التشيك إن

- (١) إحساسي، مودي الآن
- (٢) حاجة حلوة حصلت لي أمبارح
- (٣) سؤال شاغلني من أمبارح
- (٤) أهم فكرة طلعت بيها من اليوم السابق
- (٥) آخر نكتة
- (٦) غني أغنية تحبها... أو أغنية معلقة معاك اليومين دول
- (٧) لوزك إيه انهاردة؟
- (٨) ما الذي احتاج أن اتركه خارج الغرفة لأركز في الجلسة

ملحق: أنشطة لم تنفذ

نشاط التسخين: الاتصال مع المكان

الهدف: الحضور الكامل في المكان. تشغيل جميع الحواس. الانتباه لكل ما يخاطب حواسنا.

النشاط: دعوة للسير في المكان وفي محيطه لو أمكن (في المزارع) في صمت، بهدوء... وقت مع الذات... وقت للانتباه الكامل بكل الحواس بكل ما يحيط بنا: أصوات، روائح، ملامس، سخونة وبرودة... جمال وقبح...

- ننتبه أيضاً لإحساسنا بالمكان: مكان نلاحظ انه يريحنا جدا.. مكان لا نحبه ... مكان يشعركنا بالضيق... يمكن أن نقضي وقت في المكان المريح لنا.
- انتباه لما يحدث بداخلنا أيضاً: أصوات كثيرة؟ نحاول تهدئتها... مشاعر واضحة؟ ما هي؟ ننتبه لذلك.
- وقت حر للمشي.. ثم مشاركة سريعة: حد حب يشاركنا بتجربته؟

إياكش تولع!

الهدف:

- الانتباه لموقفنا تجاه الأحداث الخارجية والحياة... هل أنا محرك؟ فاعل؟ مفعول به؟ ضحية؟ متى أكون ماذا؟
- أن ينتبه المشارك لنظراته للواقع الخارجي وتأثير نظراته على أفعاله وسلوكه المجتمعي (فاعل، محرك، متفرج، ضحية...)

الخطوات:

- يعلق المنشط بعض اللوح وعليها جمل:
أنا أقدر (yes we can) - ملبش فيه/ ملبش دعوة - سييها على الله - مفيش فايده - هي جت عليّ
اللي اعرفه أحسن من اللي ما نعرفوش - أنا اريد
- يدعو المنشط كل مشارك - انطلاقاً من التمرين السابق وما اكتشفه كل شخص عن ذاته فيما يخص موقفه من الحياة والأحداث الخارجية والمجتمع - للوقوف أمام أكثر جملة تعبر عنه، أي تعبر عن موقفه من الأحداث التي تمر به في حياته.
- مناقشة سريعة:
- لماذا تقف هنا؟ هل عندك مثال او قصة من حياتك تشرح لنا بيها موقفك؟
- كيف يساعدك "موقفك" (رايك الذي تقف عندك) على التعامل مع أحداث الحياة؟
- قد يجد المشارك إن لديه أكثر من موقف حسب "الموضوع"، أو على حسب الأوقات المختلفة في حياته... يساعده المدرب على التعبير عن ذلك...
- يدعو المدرب الجميع للجلوس في الدائرة.
- يحكي المنشط قصة... قصة ملهمة لشخص مر بظروف صعبة في حياته ولكن قرر أن ينجح ونجح...
- في الدائرة... ورشة حكي... تمر أداة الكلام على الأشخاص، وكل واحد يحكي أكثر قصة بتلهمه، قصة شخص يعرفه (او لا يعرفه) هي قصة بتلهمه وتعطيه طاقة وقوة وأمل.. أو فقط تلهمه!

- في النهاية – لو في وقت – نألف قصة تلهمنا! قصة "شاب في المقطم" أو "شابة في المقطم"... يبدأ المنشط بالجملة الأولى، وتمر أداة الكلام في الدائرة، كل واحد يزود جملة... حتى تكتمل القصة.. الشرط الوحيد: أن تكون القصة ملهمة!

تمرين ثقة بالنفس – توضيح الصفات الإيجابية :

الهدف: أن ينمي المشاركون النظرة الإيجابية لذاته و يدرك أنه يمتلك ما يميزه عن الآخرين ...

الخطوات :

- اطلب من المشاركين التفكير في واحدة أو أكثر من الصفات الإيجابية التي تميزهم عن المجموعة ، و كتابة 4 أو 5 أسطر عن هذه الصفة بشكل يضح من أهميته تلك الصفة بشكل مبالغ فيه و يمكن الاستناد إلى أدلة ...و يمكن تشبيه نفسي بشيء أو حيوان أو طائر أو استخدام الخيال بشكل عام.... يجب التأكيد أن تكون الصفة حقيقية و الأدلة أيضا لكن نضحها.
- اطلب من كل مشارك أن يقف في نصف الدائرة و يقرأ ما كتب و هو ينظر في عيون الحاضرين و يمكن تشجيعه أن يتحرك في المكان ويستعرض نفسه.
- ملاحظة : ينبغي على الميسر أن يساعد كل مشارك على التعبير عن نفسه في شكل يحمل ثقة كبيرة في النفس : النظر في العين – الوقوف بشكل فيه ثقة.

مقتطفات من فيلم غاندي

الهدف: أن يتعرف المشاركون على تجربة ملهمة للتغيير الأخلاقي اللاعنفي

الخطوات:

- عن فيلم غاندي: صدر فيلم غاندي سنة 1982، ويعرض لحياة المهاتما غاندي، قائد حركة الاستقلال الهندية من الاستعمار البريطاني في النصف الأول من القرن العشرين. لم يكن غاندي مخترعاً لمبدأ أو نظرية اللاعنف، فهي قديمة قدم البشرية... وإنما ما قام به غاندي هو التعميق في النظرية وكيفية تطبيقها، وهو كان أول من قام باستخدام العمل اللاعنفي بهذه الدرجة من التنظيم والفاعلية في حركة استقلال. ومن ثم ساهمت تجربة غاندي بشكل كبير في إثراء الفكر اللاعنفي النظري والتطبيقي، وأصبح غاندي شخصية ملهمة للكثيرين ليس فقط في الهند وإنما في العالم بأكمله.
- يقدم المنشط الفيلم، موضحاً أنه سيعرض بعض المقتطفات (حوالي 60 دقيقة من أصل 3 ساعات) التي توضح ملامح تجربة فريدة في التغيير السلمي / اللاعنفي... وهي تجربة ملهمة جداً. أثناء المشاهدة، ينتبه المشاهد إلى أهم المشاهد والأفكار التي تلفت انتباهه... ويمكن أن يسجل الأسئلة التي تخطر على باله لمناقشتها بعد الفيلم.
- بعد الفيلم: مناقشة:
- في كلمة أو كلمتين: ما هو "شعورك" الآن؟ أو ما هو انطباعتك؟ (في هذه المرحلة، لا تقبل المشاركة بالأراء، فقط انطباعات سريعة)
- ماذا لاحظت عن خصائص هذه التجربة من التغيير اللاعنفي؟ (مثلاً: مبادرة – شجاعة – توضيح – ذات مبدأ – مثابرة – صبر – حب – إبداع – قوة – تعاون – احترام – ذكاء...). ناقش.
- ما رأيك في هذه التجربة؟ هل هي ملهمة بالنسبة لك؟ لماذا؟
- قال غاندي أن الغاية والوسيلة مثل وجهتي العملة، كما قال أو الغاية تابعة من الوسيلة كالشجرة نابعة من البذرة... ما رأيك في هذه الفكرة؟ وانطلاقاً من خبرتك: هل توافق على هذه الفكرة؟

المجال المفتوح: أنشطة حرة للمشاركين

الهدف: اختيار المشاركين لنشاط يريدون تنفيذه وترك فرصة لمناقشة موضوعات نابذة من اختيارهم / احتياجاتهم.

- يفتح المدرب المجال أمام المشاركين لاقتراح أي نشاط / فكرة يريدون تنفيذها أو مناقشتها خلال الجلسة التالية.
- يكتب كل من يريد فكرته على ورقة ويقدمها للآخرين. يتم تعليقها على الحائط (مع الإمضاء كصاحب الفكرة)
- يسجل كل شخص اسمه في المكان / الموضوع / النشاط الذي يريد الانضمام إليه...
- ينقسم المشاركون إلى مجموعات من اختيارهم.... يمكن عمل جولتين كل واحدة 20 دقيقة لو الأنشطة كثيرة والناس تريد اختيار أكثر من نشاط..

نشاط الطبول:

- دع كل مشارك يستخدم آتة المصنوعة يدوياً) أو أي طريقة لإنتاج صوتوا أطلب من أحدهم البدء بعزف إيقاع بسيط برتم ثابت (تاك تاك تاك)
- ثم أدعو آخر للمشاركة بإيقاع مختلف ولكن بإتباع نفس التنبو وهكذا؛ مشارك ثم آخر ينضم للأوركسترا من خلال إضافة إيقاع جديد، مع إتباع التنبو ذاته .وعندما يعتاد المشاركون التنبو ويحسنون الأداء، قم بزيادة سرعة التنبو أو تخفيضها وعلى المشاركين ضبط الإيقاع الخاص بهم. وبعدين تأليف بقى... وانطلاق... (ممكن كمان ندخل أصوات في النص، كلمات نغنيها... و beat boxing...)

لعبة البازل:

- تقسيم إلى فرق. كل فرقة يوزع عليها "بازل" عبارة عن ورقة مقطعة إلى أجزاء.
- يقول المدرب بصوت عالي إنه سيقول في كل فريق من دوره "البناء" ومن دوره التدمير. يمر المدرب فعلا على كل الاعيين ويهمس في أذنه جميعا "دورك بناء"
- تبدأ اللعبة... عندما تنتهي، مناقشة
- من كان يدمر في رأيك؟ لماذا؟
- يوضح المدرب أن لم يمكن هناك "مدمر"....إذن: ماذا نستنتج من هذا التمرين؟

التجميع النهائي والتخطيط:

- بعد الانتهاء من الجولات، يجتمع الجميع وتقول كل مجموعة أهم النقاط التي خرجت بها من اللقاء: أفكار، قرارات وخطوات عملية.
- يتم تسجيل كل ذلك للمتابعة اللاحقة.
- يتم مناقشة أي مشاريع جماعية، واتخاذ اي قرارات جماعية تحتاج إلى اتفاق: مثلاً: من يريد أن يعمل في هذا المشروع؟ متى نلتقي؟..