



النساء في فضاء الإنترنت



تمارين بناء الثقة

تمارين بناء الثقة

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



نَسَبُ الْمُصَنَّفِ - الترخيص بالمثل 4.0 دولي

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ar>

المحتويات

٥	١ قواعد اللعبة
٦	إدارة التمرين
٩	٢ بينغو المدافعات
١٠	إدارة التمرين
١٣	٣ الحلوى المخادعة
١٤	إدارة التمرين
١٥	٤ بمن تثقن
١٦	إدارة التمرين

باب ١

قواعد اللعبة

- الأهداف: في هذا التمرين، ستتمن بشكلٍ جماعي بوضع اتفاقات التعايش والمشاركة الخاصة بتدريبيك أي "قواعد اللعبة" مع المشاركين.
- الطول: من 8 إلى 10 دقائق
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
 - جلسات/تمارين ذات صلة:
 - بينغو المدافعات^١
 - الحلوى المخادعة^٢
- المواد اللازمة:
 - لوح ورقيّ (ألواح أسود أو أبيض)
 - أقلام خطاطة
 - ملصقات ملونة (ثلاثة ألوان - يفضل أن تكون الأحمر والأزهر والأصفر)

^١ <https://vrr.im/cf95>

^٢ <https://vrr.im/ff57>

والأخضر

- التوصيات: الجزء الثاني من هذا التمرين - "إشارات السير" - ينفذ بشكل أفضل إذا كانت المشاركات مزودات ببطاقات عليها أسماءهن يمكنهن وضع الملصقات الملونة عليها (راجعن الإرشادات).

إدارة التمرين

على الرغم من أن علاقة مسبقة من نوع ما تربط عادةً كل من المشاركات ببعضهن البعض ولكن أنتن كمدربات، لا بد في أي عملية تدريبية من وضع إتفاقات تعايش متفق عليها من جميع الأطراف (سنسميها "قواعد اللعبة") تضمن بيئة مريحة يسودها الإحترام لكل المشاركات.

التجربة الحياتية والبيئة الثقافية الخاصة بكل امرأة فريدة من نوعها، وما قد يعتبر غير مهين أو مؤذٍ نهائياً لواحدة منهن قد يفسر بطرق مختلفة من قبل الأخريرات. من شأن إتفاقات التعايش الموضوعة بشكلٍ جماعي أن تساعد في ضمان إحترام وإحترام التدريب لوجهات النظر المختلفة هذه وللمساحات الشخصية المألوفة المختلفة؛ على سبيل المثال، بعض النساء لا يشعرن بالإرتياح تجاه التماس الجسدي، في حين أن الأخريرات قد يستخدمن ذلك كطريقة للتعبير عن أنفسهن. ولا تنسوا أيضاً على سبيل المثال أن بعض المشاركات الآتيات من خلفية تربوية تقليدية قد يشعرن بأنه عليهن طلب إذن لقضاء حاجتهن، في حين أن الأخريرات قد يعتبرن أنه من الطبيعي جداً مغادرة الصالة بكل بساطة لقضاء هذه الحاجة. ستساعدكن هذه الجلسة في إنشاء إتفاقات التعايش الجماعية هذه التي من شأنها الإقرار بخيارات المشاركات مما سيسمح لهن بالشعور بالإرتياح وبالتالي سيكن أكثر إنفتاحاً على المواد التي يفترض أن يتعلمنها طيلة فترة الورشة.

الجزء الأول - قواعد اللعبة

1. إشرحن بإقتضاب الخلفية المذكورة أعلاه للمشاركات، ومن بعدها أطلبن منهن تقديم أمثلة عن إتفاقات تعايش يشعرن أنها مهمة وضرورية لضمان راحتهن طيلة فترة ورشة

العمل. يمكننا البدء بمثال تقدمه أنتن - من قبيل "نحن لا نحتاج لإذن للذهاب لقضاء الحاجة" أو "لن نقوم بمشاركة أي شيء عن هذا التدريب على وسائل التواصل الاجتماعي من دون الحصول على إذنك".

٢. على لوح ورقي أو لوح أسود أو أبيض، أكتبين كل إتفاق ننتق عليه المجموعة فوراً، وما أن تشعرن بأنها كافية، إقرأن كل الإتفاقات بصوت عالٍ - إستلن المشاركات إن كانت قواعد التعايش الخاصة بالمجموعة هذه تناسبهن. ما لم يُذكر ذلك سابقاً أو في حال عرضين ذلك كمثال أولي عن الإتفاقات هذه، من شأن الإتفاق حول إستخدام الحواسيب والهواتف خلال الجلسات أن يساعدكن أيضاً.

٣. ذكرن المجموعة بأن هذه الإتفاقات ستنقى معروضة وواضحة طيلة فترة التدريب، وأنهن قادرات على تعديلها في أي وقت كان بعد المناقشة والإتفاق على ذلك مع كافة أعضاء المجموعة. إحرصن أيضاً على إعطاء المشاركات خيار تقديم الإقتراحات مباشرة إليكن أو من دون الكشف عن هويتهن، في حال لم يشعرن بالإرتياح للقيام بذلك بشكل علني.

الجزء الثاني - "إشارات السير"

٤. بعض الإتفاقات على لأتحتكن قد توفر مستويات متفاوتة من الراحة ضمن المجموعة. بالنسبة لهذه الإتفاقات، تلك المرتبطة بالتماس الجسدي أو التصوير، يفضل أن تقدمن للمشاركات طريقة لتحديد معايير الراحة الخاصة بهن لمشاركتها مع بعضهن البعض.

٥. وزعن المصصقات الملونة لكل مشاركة من المشاركات، مع الحرص على إعطائهن مصصقات عديدة من كل لون. إشرحن لهن أن المجموعة ستقوم بتمرين صغير اسمه "إشارات السير" لبعض اتفاقات التعايش الموجودة على اللائحة (حددن الاتفاقات التي تقصدنها).

٦. من خلال الإستعانة بمثال عن إتفاق مرتبط بالتماس الجسدي ينص على: "قبل المباشرة بأي تماس جسدي مع مشاركة أخرى، علينا أن نحرص أن ذلك لا يضايقها" أو ما شابه، على المجموعة تحديد معنى لكل ملصقة ملونة مرتبطة بذلك الإتفاق - على سبيل المثال:

الأحمر/الزهري: “التماس الجسدي يضايقي قليلاً، الرجاء إحترام ذلك”
الأصفر: “لا أمانع التماس الجسدي ولكن أطلبن الإذن مني أولاً.”
الأخضر: “لا أمانع التماس الجسدي على الإطلاق.”

٧. على المشاركات عندها إختيار ملصقة ملونة خاصة بهن تناسب والتعريف المتفق عليه، والذي يتطابق مع مستوى راحتهن الشخصية. ومن ثمّ لصقها على بطاقات أسمائهن. لا حاجة لأن تطلبن من كل مشاركة إخبار الجميع عن اللون الذي اختارته فالجميع قادر على رؤية الألوان التي اختارتها الأخريات.

٨. أكتبن التعريفات والألوان على ورقة جديدة على اللوح الورقي لكل قاعدة سينطبق عليها ذلك - لا يجب أن يتجاوز عددها الإثنان أو ثلاثة. في حال وجود أكثر من إثنين أو أكثر، أطلبن من المشاركات كتابة حرف خاص بكل واحدة منها (مثلاً: “تاء” للتماس الجسدي أو “صاد” للصور).
المراجع:

باب ٢

بينغو المدافعات

- الأهداف: ستبدأ أنتن والمشاركات بالتعريف عن أنفسكن لبعضكن البعض في تمرين كسر الجليد هذا، المصمم على شكل لعبة تفاعلية تشجّع المشاركات على التعرف على بعضهن البعض بدون الإكتفاء بمعرفة الأسماء.
- الطول: من 12 إلى 15 دقيقة (وفقاً لعدد أعضاء المجموعة)
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
 - جلسات/تمارين ذات صلة:
 - الحلوى المخادعة^١
 - المواد اللازمة:
 - جداول بينغولكل مشاركة (معبئة مسبقاً بأسماء المشاركات)
 - بطاقات كرتون بيضاء
 - أقلام/أقلام رصاص (العدد الكافي لكل المشاركات)

^١<https://vrr.im/ff57>

إدارة التمرين

قد تكون عملية تذكر الأسماء والتعرّف على الوجوه عملية صعبةً بالنسبة لبعض الأشخاص مقارنةً بالأشخاص الآخرين. تمرين "كسر الجليد" هذا سيساعد المشاركات على تذكر هذه التفاصيل وفي الوقت عينه سيتيح لمن التعرف بشكل أفضل على من سيعملن معهن طيلة فترة التدريب!

١. أطلبن من كل المشاركات كتابة أسمائهن على بطاقة كرتون بيضاء ومن ثمّ إجمعنها ما إن ينتهي الجميع من الكتابة.

٢. بعدها، وزعوا أوراق البينغو على الجميع التي أعدت مسبقاً بأسماء كل المشاركات (راجعن المثل الوارد أدناه) - يمكنكن أيضاً إضافة أسماءكن على الأوراق إذا أردتن ذلك. مثال عن ورقة بينغو معدة مسبقاً:

شميرة	زينة	شفيفة
فاطمة	منى	جوليت
صوفيا	فرح	نهي
ليلي	سارة	ماريا

٥٣. إشرحن للمجموعة قواعد سير اللعبة:

ستقرآن بصوت عالٍ، واحدة تلو الأخرى، محتوى بطاقات الكرتون التي كتبت فيها المشاركات أسماءهن؛

أثناء قراءة تكن للأسماء، ستقوم المشاركات بوضع دائرة حول كل إسم وارد على أوراق البينغو الموجودة معهن.

المشاركة الأولى التي تنتهي من وضع دوائر على سطر أفقي أو عمودي من الأسماء عليها أن تصرخ كلمة "بينغو!" وستعلن الفائزة.

٤. أطلبن من الفائزة قراءة اسم المشاركة الأولى من الصف الرابع بصوت عالٍ - على المشاركة المذكورة الوقوف وترداد أسمها ومن ثم إضافة تفصيل ما (اخترن هذا التفصيل مسبقاً وأطلعنهن بذلك كجزء من إرشاداتكن) على سبيل المثال نشاط تحب أن تقوم به في أوقات فراغها، أو فيلها المفضل أو أغنيها المفضلة أو طبقها المفضل، إلخ.

٥. ستكرر الفائزة العملية ذاتها في الخطوة رقم 4 إلى أن تقوم كل مشاركة يرد اسمها في السطر الفائز بالتعريف عن نفسها. وفي الوقت عينه الذي ينادى فيه كل اسم، خذن بطاقة كرتون مطابقة من الرزمة التي إستخدمتها في الخطوة رقم 3 وضعنها جانباً.

٦. بعد أن تنتهي الفائزة من منادة الأسماء الواردة في السطر الفائز، إشكرنهن ومن ثم إقرآن الأسماء الواردة على بطاقات الكرتون المتبقية لديكن لكي تتسنى لكل المشاركات فرصة التعريف بأنفسهن أمام المجموعة.

٧. ما أن تنتهي كل المشاركات من التعريف بأنفسهن، سيحين دوركن! رددن اسمكن للمجموعة وشاركن تفصيلاً ما عن أنفسكن وأيضاً إختتمن التمرين بتذكير المجموعة بأنكن ستبدأن بحوض غمار مغامرة جديدة معاً، وأن معرفة والتعرف على كل عضوة من عضوات المجموعة ضروري لضمان نجاح مغامركن.

إختياري: بنهاية التمرين، إمنحن كل مشاركة ورقة لاصقة بيضاء وقلم خطاط لكي يتمكن من كتابة بطاقة اسمهن - من شأن ذلك أن يساعد المشاركات على تذكر أسماء بعضهن

البعض من جهة، ومن جهة أخرى يساعدكن أيضاً على ذلك (وهذا عنصر إيجابي
دوماً في عملية التدريب!)

باب ٣

الحلوى المخادعة

- الأهداف: ستبدأن أنتن والمشاركات بالتعريف عن أنفسكن لبعضكن البعض خلال تمرين كسر الجليد هذا، المصمم على شكل لعبة تفاعلية تشجع المشاركات على التعرف على بعضهن البعض بدون الإكتفاء بمعرفة الأسماء.
- الطول: من 5 إلى 8 دقيقة (وفقاً لعدد المشاركات في المجموعة)
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
 - قواعد اللعبة^١
- المواد اللازمة:
 - كيس أو كيسين من قطع الحلوى الصغيرة

^١<https://vrr.im/e441>

إدارة التمرين

١. قدم الحلوى لكل المجموعة وقلن لهن أن يأخذن ما طاب لهن منها. بعض المشاركات ستأخذن عدداً كبيراً والبعض الآخر ستأخذن عدداً أقل. ويمكنكن أيضاً أخذ بعضٍ من الحلوي.

٢. ما إن يأخذ الجميع بعضاً من قطع الحلوى، إكشفن عن "الخدعة" للجميع ، حيث لكل قطعة أخذتها، عليهن مشاركة صفة شخصية واحدة أو تفصيل مثير للإهتمام عنهن مع بقية المجموعة. قد تكون هذه التفاصيل أو الصفات ما يلي:

أمنيات أو أهداف شخصية

أمر ما يمتعن به في عملهن

بلد أو مكان يرغبن في زيارته

إختياري: في حال توفرت لديكن تشكيلة متنوعة من قطع الحلوى، أو قطع حلوى مغلقة بألوان مختلفة، عندها يمكنكن تحديد فئة معينة لكل نوع أولون. وبواسطة الغلافات الملونة مثلاً، يمكنكن القيام بما يلي:

الغلاف الأحمر = أمنيات أو أهداف شخصية

الغلاف الأخضر = أمر ما يمتعن به في عملهن

الغلاف الأزرق = بلد أو مكان يرغبن في زيارته

باب ٤

بمن نشقن

- الأهداف: في هذا التمرين، ستوجهن المشاركات في عملية تفكير بهدف تحديد الحلفاء والخصوم المفترضين في كل بيئة من بيئاتهن الفردية. سيساعدكن تحديد الحلفاء والخصوم في هذا التمرين السريع في تسيير تدريب ملائم أكثر لمشاركاتكن، بما أنكن ستتمكنن من مواءمة محتوى الجلسات المختلفة بشكل أفضل مع بيئاتهن الخاصة.
- الطول: 15 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
 - جلسات/تمارين ذات صلة:
 - نموذج المخاطر القائمة على النوع الاجتماعي^١
 - الخطط والبروتوكولات الأمنية الخاصة بالمنظمة^٢
 - خطط وبروتوكولات الأمن الرقمي: إعادة تنفيذها بعد التدريب^٣

<https://vrr.im/c0c31>

<https://vrr.im/f75c2>

<https://vrr.im/60273>

- المواد اللازمة:
- أوراق كبيرة متعددة من أوراق اللوح الورقيّ.

إدارة التمرين

01. إعطين كل مشاركة ورقة من أوراق اللوح الورقيّ، وإعطين المجموعة الجملة التالية كمقدمة لوضع التمرين في سياقه الصحيح:
لا أحد يثق بالجميع، ولكن لا أحد لا يثق بشخصٍ واحدٍ على الأقل
02. إعطين الجميع 5 دقائق للإجابة عن الأسئلة التالية بشكلٍ فرديّ، وأثناء قيامهن بذلك، أطلبن منهن أيضاً تحديد ما إذا كانت إجابتهن على كل سؤال ستتغير إذا أُجبن عليها في بيئتهن الشخصية في مقابل الإجابة عنها في سياق عملهن/نشاطهن:
بن ثقفن؟
بن تعتقدن أنكن قادرات على الوثوق في ما يتعلق بمعلوماتكن؟
بن تعتقدن أنكن غير قادرات على الوثوق في ما يتعلق بمعلوماتكن؟
من هي الجهات التي تعتقدن أنها تتجسس عليكن؟
من هي الجهات التي تعتقدن أنها لا تتجسس عليكن؟
الأمثلة عن أشخاص أو خصوم قد يذكرون في الإجابات تشمل الجهات الحكومية (مثلاً: الأجهزة الأمنية الحكومية)، الشركات الخاصة (مثلاً فايسبوك أو غوغل)، مقدمو خدمات الإنترنت، الشركاء/ات والأصدقاء/ات المقربون أو حتى الزملاء/ات.
03. ما إن ينتهي الوقت المخصص، قسمن المشاركات إلى مجموعات صغيرة من 3 إلى 4 أشخاص كحد أقصى لمناقشة إجابتهن مع بعضهن البعض - بعد مرور 10 دقائق، على كل مجموعة أن تشارك مع المجموعات الأخرى ما ناقشته.

٤. والآن، يمكننا إختتام التمرين شارحات أنه خلال هذا التدريب - إستناداً إلى الخصوم الذين بدأت المجموعة بتحديدهن في هذا التمرين - أنكن ستصبحن قادرات على تسليط الضوء على الممارسات والأدوات التي تعتبر أكثر مواءمة وصلمة ببيئاتهن الخاصة.