



النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

رسالة حب إلى نفسي

**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 رسالة حب إلى نفسي
٦	إدارة التمرين

باب ١

رسالة حب إلى نفسي

- الأهداف: يفترض أن يوفر هذا التمرين المساحة والوقت الكافيين للمدافعات عن حقوق الإنسان للتفكير في أنفسهم وفي مخاوفهم والإجراءات التي يمكنهم إتخاذها للتخفيف من الضغوطات المفروضة عليهم.
- الطول: 20 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- لا يوجد
- المواد اللازمة:
- أوراق وأقلام
- جهاز عرض وحاسوب محمول/حاسوب (لعرض الجمل الواردة أدناه)
- اختياري: في حال تفضلن عدم الإستعانة بجهاز عرض لهذا التمرين، يمكننا كتابة الجمل الواردة أدناه على ورقة وركي كبيرة أو على لوح إعلاني

- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقمي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن توزع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب. وفقاً للمجموعة التي تعملن معها (والوقت المتوفر لكن لهذا التمرين) فكّرن في إختتام ذلك بجلسة تفكير في الرعاية الذاتية وأهميتها. إسألن المشاركات - متى كانت المرّة الأخيرة التي سألن فيها أنفسهن كيف يشعرن؟ هل نشاطهن يؤثر على صحتهن؟ كيف يهتمن بالموارد الأهم لديهن في نشاطهن (ألا وهي أنفسهن)؟

إدارة التمرين

١. على شريحة معدّة مسبقاً أوورقة من أوراق لوح ورقيّ إعرضن على المشاركات ما يلي:
عزيزتي،
تحية طيبة وبعد،
أنا أراقبك مؤخراً، وأعلم أنك تتمرّين بظروف صعبة فيما يخص....
أعلم أيضاً أنك خائفة على....
أردت فقط أن تعرفي أن...
تذكرني أنك بارعة جداً في....
أعتقد أنه يتوجب عليك....
حاولي أن..... في الأسابيع القادمة.
مع محبتي،
نفسك
٢. وزعن ورقة لكل مشاركة - أطلبن منهن ملء الفراغ إلى جانب "عزيزتي" بإسمائهن،
ومن ثمّ إكمال الجمل الأخرى الموجودة أمامهن.

٣. ذكرن المشاركات أنهن غير مضطرات لمشاركة رسالتهن مع بقية المجموعة - فهذا نشاط شخصي إلى حدٍ كبير.