



# النساء في فضاء الإنترنت



تمارين بناء الثقة

قواعد اللعبة

**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 .....



## 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<sup>١</sup>
    - الحلوى المخادعة<sup>٢</sup>
- المواد اللازمة:
  - لوح ورقيّ (ألواح أسود أو أبيض)
  - أقلام خطاطة
  - ملصقات ملونة (ثلاثة ألوان - يفضل أن تكون الأحمر والأزهر والأصفر)

<sup>١</sup> <https://vrr.im/cf95>

<sup>٢</sup> <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 (راجع 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 الأخرى. من شأن إتفاقات التعايش الموضوعة بشكل جماعي أن تساعد في ضمان إحتواء وإحترام التدريب لوجهات النظر المختلفة هذه وللمساحات الشخصية المألوفة المختلفة؛ على سبيل المثال، بعض النساء لا يشعرن بالإرتياح تجاه التماس الجسدي، في حين أن الأخرى قد يستخدمن ذلك كطريقة للتعبير عن أنفسهن. ولا تنسوا أيضاً على سبيل المثال أن بعض المشاركات الآتيات من خلفية تربية تقليدية قد يشعرن بأنه عليهن طلب إذن لقضاء حاجتهن، في حين أن الأخرى 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 سيكون 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 راحتهم طيلة فترة ورشة

العمل. يمكنكن 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 إذنكن".

٢. على لوح ورقي أو لوح أسود أو أبيض، أكتبن 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 عرضتن 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 ملصقات 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: