

90-70 دقيقة

لعمُر 8+



ورشة عمل افتراضية: الكرامة تبدأ من داخلك

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: الكرامة تبدأ من داخلك

نظرة عامة + إعداد المنسق

تهدف ورشة العمل هذه إلى مساعدة المشاركين على فهم معنى الكرامة وأهميتها، وكيفية تأثيرها على طريقة تفكيرنا في أنفسنا، وعلى طريقة تعاملنا مع بعضنا بعضًا. إن الكرامة مفهوم بسيط، ولكن بإمكانه إحداث تغيير كبير. حين يؤمن شخص حقًا بقيمته وبنقاط قوته الفريدة -وكرامته- تصبح لديه الثقة اللازمة للتغلب على التحديات وتشكيل رؤيته وشعوره بالهدف وكذلك قدراته.

استخدم هذه الإرشادات الواضحة للتعرف على هذه الأفكار في ورشة افتراضية مدتها **70-90 دقيقة** للمشاركين الذين تتجاوز أعمارهم 8 سنوات.

يمكن استخدام دليل **الكرامة تبدأ من داخلك** هذا بواسطة المعلمين أو المتطوعين أو قادة مجموعات الشباب أو الآباء والأمهات أو أي شخص يرغب في دعم الآخرين في تقدير قيمتهم المتأصلة، ومن ثم تشجيعهم على مشاركة غيرهم في إحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتهم.

خلال ورشة العمل سيتعرف المشاركون على المفهوم القوي للكرامة، وسيشاركون قصص الكرامة الشخصية - وهي الطريقة التي وجدنا أنها أكثر تشويقاً وتأثيراً للوصول إلى جوهر الكرامة. يمكن تقديم هذه الورشة بشكل مستقل، أو إضافتها إلى ورشة **احترام كرامة الآخرين** الافتراضية.

وبوصفك منسقاً لورشة العمل هذه، من المهم أن تفهم جيداً ما نقصده **بالكرامة**، وكذلك سبب إيماننا بأنها قيمة لا غنى عنه لبناء عالم أكثر عدلاً وسلاماً. قبل ورشة العمل، يُرجى تنزيل **دليل الكرامة: الأساسيات** لأخذ نظرة عامة سريعة على تعريف الكرامة وتأثيرها على نظرتنا لأنفسنا ولعلاقاتنا وثقافتنا ومجتمعاتنا.

التكنولوجيا + المواد: تتطلب ورشة العمل هذه اتصالاً بالإنترنت ومنصة للاجتماعات عبر الإنترنت مثل Zoom أو Microsoft Teams أو Google Hangouts أو Google Classroom. تفضلُ بزيارة globaldignity.org/teaching-tools للاستفادة من ورشة العمل هذه دون الحاجة لاستخدام التكنولوجيا. يحتاج المشاركون أيضاً إلى ورق وقلم حبر/رصاص.

ملاحظة حول التوقيت: رغم أن التوقيت محدد لكل وحدة من هذا الدليل، لا تتردد في إنشاء وحدة أخرى أو أكثر للتعرف على أي أفكار بشكل أكثر تعمقاً أو لإتاحة المزيد من الوقت للتفاعل والحوار.

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: الكرامة تبدأ من داخلك

1. مقدمة المنسق + أهداف الدورة / 10-15 دقيقة.

الخطوة 1: قَدِّم نفسك واستعرض أهداف الدورة: لفهم معنى وأهمية الكرامة، وكيف تؤثر على طريقة تفكيرك في نفسك، وكيف تؤثر على طريقة تعاملنا مع بعضنا بعضًا.

الخطوة 2 (اختيارية): اطلب من المشاركين تعريف أنفسهم.

الخطوة 3 (اختيارية): شارك قصة كرامة من حياتك الخاصة. قد تتمحور قصة الكرامة حول وقت لم تُعامل فيه أنت أو شخص تعرفه بشكل يحفظ كرامتك، أو حول وقت تمت مُعاملتك فيه أنت أو شخص تعرفه بشكل يحفظ كرامتك. يمكنك إلقاء نظرة على تجربتنا التعليمية تحديد قصة الكرامة الخاصة بك للاطلاع على نصائح مفيدة.

2. لوحة المفردات / 5-10 دقائق.

الخطوة 1: اكتب كلمة "الكرامة" في مربع الدردشة أو على السبورة البيضاء الافتراضية بمنصة الاجتماعات عبر الإنترنت.

الخطوة 2: اطلب من المشاركين إضافة الكلمات التي تخطر ببالهم عندما يسمعون كلمة "الكرامة" في مربع الدردشة أو على السبورة الافتراضية. إذا كنت تقدم ورشة عمل صغيرة، فيمكن للمشاركين أيضًا مشاركة أفكارهم بصوت عالٍ بينما تضيفها أنت في مربع الدردشة أو على السبورة الافتراضية.

ملاحظة: في أغلب الأحيان يستخدم المشاركون كلمة "الاحترام" عند وصف الكرامة. هناك اختلاف مهم بين الاحترام والكرامة، ويمكنك انتهاز هذه الفرصة لاستكشاف ذلك الأمر. **الكرامة:** تتضمن الأساسيات توضيحًا مفيدًا للاختلاف.

3. فيديو ملهم أو قصة ملهمة / 10-20 دقيقة.

الخطوة 1 / الخيار 1: شغل فيديو ملهمًا قصيرًا يوضّح المعنى الفعلي للكرامة. ننصح بفيديو منظمة اليونيسيف حول الصداقة بين الطفلين نوار (سوري) وأليك (ألماني) اللذان يبلغان من العمر 7 سنوات. ستجد العديد من الخيارات الأخرى على globaldignity.org/inspiration أو يمكنك تشغيل فيديو من اختيارك.

الخطوة 1 / الخيار 2: اطلب من متحدث تحفيزي مشاركة قصته عن الكرامة. ننصحك باختيار أحد الموسيقيين أو الفنانين أو الشعراء أو الرياضيين أو رواد الأعمال أو الناشطين. أتح وقتًا إضافيًا للمشاركين لطرح الأسئلة.

الخطوة 2: اطلب من المشاركين إلقاء نظرة أخرى على لوحة المفردات الموجودة بمربع الدردشة أو السبورة الافتراضية. أي تلك الخصال المرتبطة بالكرامة ظهرت بوضوح في الفيديو أو القصة الخاصة بالكرامة؟ هل لديهم أي كلمات جديدة يمكنهم إضافتها إلى لوحة المفردات؟

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: الكرامة تبدأ من داخلك

4. قصص الكرامة الخاصة بنا / 40-45 دقيقة.

الخطوة 1: اشرح لهم أنه بعد اكتشاف ما هي الكرامة وكيف تبدو بشكل عملي، سنفكر الآن في كيفية ارتباط الكرامة بحياتنا. أخبر المشاركين أن مشاركة القصص الشخصية مع غيرهم من أفراد المجموعة هو أمر اختياري. أي شيء يتم مشاركته خلال ورشة العمل يجب أن يظل طبي إحتراماً لخصوصية المشاركين.

الخطوة 2: اطلب من كل مشارك التفكير في وقت لم يتم فيه احترام أو تقدير كرامته. قد يكون هذا قد حدث في المدرسة، أو عبر الإنترنت، أو في فريق رياضي، أو في مكان العمل، أو في مجتمعهم، أو غير ذلك. كيف كان شعورك؟ لماذا تعتقد أنك شعرت بهذا الشعور؟ كيف أثر هذا الموقف عليك بعد ذلك؟ أتح للمشاركين 3-5 دقائق لتدوين أفكارهم.

الخطوة 3: يمكنك تقسيم المشاركين إلى غرف منفصلة يضم كل منها 3-5 أفراد، إذا كان البرنامج الذي تستخدمه للاجتماع يسمح بذلك. إذا لم تستخدم الغرف المنفصلة، فاطلب عدة متطوعين مستعدين لمشاركة قصصهم الخاصة مع الجميع.

الخطوة 4: إذا كان المشاركين في غرف منفصلة، فاطلب منهم مشاركة تجاربهم مع المجموعة الصغيرة، إذا كان ذلك مناسباً لهم. (أتح لهم 15 دقيقة تقريباً).

يرجى الملاحظة: من المؤكد أننا شعرنا جميعاً، في وقت ما، بألم الإهانة، وهي عكس المعاملة بشكل يحفظ الكرامة. إن استرجاع هذه المشاعر والذكريات هو خطوة مهمة لفهم قوة الكرامة بالنسبة لنا بشكل أعمق، وكذلك مدى أهمية معاملة الآخرين بشكل يحفظ كرامتهم. إذا كنت ترغب، لأي سبب، في التركيز على التجارب الإيجابية فقط خلال ورشة العمل هذه، فيمكنك تخطي الخطوات 2-4 والانتقال مباشرة إلى الخطوة رقم 5.

الخطوة 5: إذا كنت تستخدم غرفاً منفصلة، فقم بإعادة جميع المشاركين إلى الاجتماع الرئيسي. الآن اطلب من كل مشارك التفكير في وقت تم فيه احترام وتقدير كرامته. ماذا حدث؟ كيف كان شعورك؟ لماذا تعتقد أنك شعرت بهذا الشعور؟ كيف أثر هذا الموقف عليك بعد ذلك؟ أتح للمشاركين 3-5 دقائق لتدوين أفكارهم.

الخطوة 6: قسّم المشاركين إلى غرف منفصلة يضم كل منها 3-5 أفراد، إذا كان البرنامج الذي تستخدمه عبر الإنترنت للاجتماع يسمح بذلك. إذا لم تستخدم الغرف المنفصلة، فاطلب عدة متطوعين مستعدين لمشاركة قصصهم الخاصة مع الجميع.

الخطوة 7: إذا كنت تستخدم غرفاً منفصلة، فاطلب من المشاركين مشاركة تجاربهم مع المجموعة الصغيرة، إذا كان ذلك مناسباً لهم. (أتح لهم 15 دقيقة تقريباً).

الخطوة 8 (اختيارية): إذا شارك المشاركون قصصهم في الغرف المنفصلة، فاسأل إذا كان أي منهم يرغب في مشاركة قصته عن الكرامة مع المجموعة بأكملها.

ملاحظة: لقد وجدنا أنه في بعض المجموعات، يرغب العديد من المشاركين في مشاركة قصصهم الخاصة. إذا كان وقتك محدوداً، فوضّح أن الوقت يسمح بوضع قصص فقط، أو يمكنك أن تفكر في التخطيط لورشة متابعة، حتى يتمكن المزيد من المشاركين من مشاركة أفكارهم.

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: الكرامة تبدأ من داخلك

5. الإنهاء + تقديم الشكر / 5 دقائق.

الخطوة 1: اشكر الجميع على المشاركة في الورشة، وعلى مشاركة قصصهم الشخصية.

الخطوة 2: بينما يستعد الجميع للمغادرة، اطلب من المشاركين التفكير في طريقة يمكنهم بها تحقيق المزيد من الكرامة في الفصل الدراسي، أو تفاعلات وسائل التواصل الاجتماعي، أو مكان العمل، أو المنزل، أو في الفريق الرياضي، أو في أي مكان مهم لهم خلال الأسبوع القادم.