

90-60 دقيقة

لُعمر 8+



ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

نظرة عامة + إعداد المنسق

نحن البشر ننجذب بشكل طبيعي إلى الأشخاص والمجموعات المشابهة لنا. نحن نميل إلى التواصل والشعور براحة أكبر مع الأشخاص الذين يشاركوننا نفس العرق، أو الدين، أو الجنسية، أو الميل الجنسي، أو نوع الجنس، أو القدرات، أو الوضع الاجتماعي. من السهل أن ننظر للأشخاص من خارج الدوائر التي نُحدد هويتنا على أنهم "غرباء"، وهذا ما يؤدي إلى حدوث التنمر في المدارس والصفوف الدراسية، ويولد خطاب الكراهية على الإنترنت، وينشئ الخلافات والنزاعات في مجتمعاتنا.

لكن كل الأشخاص على هذا الكوكب يتشاركون في هوية أكبر بكثير: فالكل أعضاء في الأسرة البشرية. فلا غنى لنا عن تقدير كرامة كل شخص وإنسانيتنا المشتركة من أجل بناء عالم أكثر عدلاً وسلاماً.

استخدم هذا الدليل للتعرف على هذه الأفكار في ورشة افتراضية مدتها **60-90 دقيقة** مع مشتركين تتجاوز أعمارهم 8 سنوات. يمكنك استخدامه بمفرده، أو بعد حضور الورشة الافتراضية **الكرامة تبدأ من داخلك**. يمكن تقديم ورشة العمل هذه عبر الإنترنت أيضاً باستخدام هذا الدليل.

يمكن استخدام دليل **احترام كرامة الآخرين هذا** من خلال المعلمين أو المتطوعين أو قادة مجموعات الشباب أو الآباء والأمهات أو أي شخص يرغب في إبراز الأهمية البالغة لتقدير كرامة كل شخص واحترامها.

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.

المواد:

- لوحات ورقية، وسبورة بيضاء أو سبورة طباشير
- قلم تعليم أو طباشير
- ورق وقلم رصاص/حبر (لكل مشارك)
- اتصال بالإنترنت
- شاشة عرض أو شاشة كبيرة (اختياري)

ملاحظة حول التوقيت: رغم أن التوقيت محدد مُضمّن 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: احترام كرامة الآخرين

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

الخطوة 1: عزف المشاركين بنفسك وبأهداف الجلسة: فهم المقصود بتقدير كرامة كل شخص، وسبب أهميتها، وكيف يمكننا فعل ذلك، وكيف يمكن لهذا التقدير أن يؤثر بعمق على حياتك وحياة الآخرين.

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 كرامتك](#) للاطلاع على نصائح مفيدة.

2. قصص الكرامة / 10 دقائق

الخطوة 1: اطلب من المشاركة التفكير في وقت تمت فيه معاملة شخص أو مجموعة من الأشخاص على أنهم دُخلأ أو تم وصمهم بالعار أو معاملتهم بشكل يفتقر إلى الإنسانية. قد يكون ذلك مثلاً من حياتهم الخاصة أو من موقف يحدث حالياً أو موقف حدث فيما مضى. ماذا حدث؟ لماذا حدث ذلك في رأيك؟ ماذا كان شعورك/شعور ذلك الشخص؟ كيف أثر هذا الموقف عليك/على الشخص بعد ذلك؟ أتيح للمشاركين 3-5 دقائق لتدوين أفكارهم.

الخطوة 2: اطرح سؤالاً عما إذا كان أحد أو بعض المشاركين يرغبون بمشاركة قصتهم مع المجموعة. أخبر المشاركين أن مشاركة القصص الشخصية أمر اختياري. أي شيء يتم مشاركته خلال ورشة العمل يجب أن يظل إحتراماً.

الخطوة 3: أتيح للمشاركين بضع لحظات للتفكير في هذا السؤال: إذا كان هناك إيمان بأن قيمة جميع البشر متساوية، كيف يمكن لذلك أن يؤثر على التجربة التي دوّنتها أو القصة التي شاركتها؟

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. إن أردت، يمكنك تخطي هذا القسم إذا كنت لا تريد التركيز على التجارب المؤلمة خلال ورشة العمل هذه.

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

3. الأوصاف والتسميات / 10-15 دقيقة

نقدّم هنا خيارين لأنشطة تهدف للتعرف على مفهوم الأوصاف والتسميات. اختر نشاطًا، أو يمكنك القيام بالنشاطين إذا سمح الوقت بذلك.

خيار النشاط 1: إنسان 100%

الخطوة 1: ورّع نسخة من صفحة إنسان 100% (ستجدها في نهاية هذا الدليل) على كل مشارك، أو انسخ جميع العناصر على لوحة أو على سبّورة بيضاء أو سوداء (على أن تكون بأكبر وأوضح ما يمكن).

الخطوة 2: إذا لم يكن لدى المشاركين نسخهم الخاصة من التمرين، فاطلب منهم نسخ العناصر على ورقة.

الخطوة 3: أتيح للجميع دقيقتين إلى 3 دقائق لإكمال 5 هويّات أو أوصاف أو تسميات تساعدكم على تحديد من هم. يمكنك طرح بضعة أمثلة عن كيفية وصفك لنفسك.

الخطوة 4: اطلب من الجميع مشاركة أوراقهم مع أقرب شخص يجلس بجوارهم.

خيار النشاط 2: الأوصاف: المميزات والعيوب

الخطوة 1: اطلب من المجموعة التفكير في الأوصاف والتسميات التي نطلقها على أنفسنا وعلى الآخرين. لبدء الحوار، اطرح عدة أمثلة: العرق أو الدين أو نوع الجنس. بينما يقرأ المشاركون أفكارهم، اكتبها على اللوحة أو السبّورة البيضاء أو السوداء.

الخطوة 2: اشرح أن الأوصاف والتسميات قد تمنح القوة وتكون مصدرًا للفخر. وفي الوقت ذاته، قد تتسبب في الإقصاء والتعصّب الأعمى.

الخطوة 3: اطلب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول مدى التأثير الإيجابي المحتمل للأوصاف ودوائر الهوية. ما هي بعض التأثيرات السلبية المحتملة؟ هل يمكن لأحدكم التفكير في بعض الأمثلة لكل جانب؟

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

4. العصف الذهني الجماعي: احتياجاتنا البشرية الأساسية / 10-15 دقيقة

الخطوة 1: أخبر المجموعة أنه بعدما فكرنا فيما يميزنا، لنفكر الآن فيما يجمعنا.

الخطوة 2: اطلب من المشاركين القيام بعصف ذهني حول الاحتياجات الأساسية لدينا جميعًا كبشر، بصرف النظر عن هوياتنا. تشمل الأمثلة الطعام والمأوى والحب. بينما يقرأ المشاركون أفكارهم، اكتبها على اللوحة أو السبورة البيضاء أو السوداء.

الخطوة 3: ورّع نسخة من صفحة الاحتياجات البشرية الأساسية (ستجدها في نهاية هذا الدليل) على كل مشارك، أو انسخ جميع العناصر على لوحة أو على سبورة بيضاء أو سوداء (على أن تكون بأكبر وأوضح ما يمكن).

الخطوة 4: اشرح أن البحث يثبت أن هذه هي العناصر الأساسية التي يحتاجها كل طفل وشاب وشخص بالغ لينمو يطور قدراته.

الخطوة 5: اكتب الاحتياجات البشرية الأساسية (الأمان والاستقلالية والتواصل مع الآخرين والشعور بالهدف) في أعلى اللوحة أو السبورة البيضاء أو السوداء.

الخطوة 6: اطلب من الجميع إلقاء نظرة أخرى على الأفكار التي تم استنتاجها من العصف الذهني منذ قليل. اطلب من المشاركين تحديد أي الاحتياجات الأساسية الأربعة تدرج أسفلها أفكارهم. على سبيل المثال: الطعام والماء والمأوى يندرجون أسفل "الأمان". الأصدقاء والعائلة يندرجون أسفل "التواصل مع الآخرين". بينما يقرأ المشاركون أفكارهم، اكتبها أسفل الحاجة الأساسية التي تناسبها.

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

5. مراجعة فيديو قصير / 3-15 دقيقة

الخطوة 1: اشرح للمشاركين أنكم ستواصلون الآن استكشاف تلك الأفكار من خلال مشاهدة فيديو قصير.
الخطوة 2: اعرض مقطعاً أو أكثر من مقاطع الفيديو المرتبطة أدناه، أو يمكنك اختيار مقطع فيديو خاص بك إذا كنت ترغب في ذلك. يتم تقسيم مقاطع الفيديو حسب الموضوع.

ننصح بعرض الفيلم التالين لفهم مدى الألم الذي يتسبب به شعور الشخص بأنه دخيل، أو تعرضه للوصم بالعار أو التتمّر:

We Became Fragments (أصبحنا مُشْتَتِينَ)

هذا الفيلم من إنتاج أصدقائنا في Global Oneness Project، وهو يروي قصة المراهق السوري إبراهيم سرحان في أول أسبوع له بالمدرسة الثانوية في وينيبغ، كندا. بعد فقدانه لوالدته وإخوته الأربعة في انفجار خلفه جريحاً، بدأ إبراهيم مع والده حياة جديدة رغم كسرة القلب التي تسببت فيها مغادرتهم لوطنهما. (12 دقيقة)
Confronting Racism: Adam Goodes (في مواجهة العنصرية: آدم غوديس)
يبدأ جدال حول العنصرية وينتشر في كل أرجاء أستراليا، يتحدث لاعب الكرة الأسترالي الأصل آدم غوديس عن فتاة تبلغ من العمر 13 عامًا، والتي كانت تصيح بتعليقات عنصرية ضده بإحدى المباريات. (دقيقتان)

يعرض هذان الفيلمان أمثلة مُلهمة حول بناء جسور التواصل واحترام الكرامة والإنسانية المتأصلة في البشر:

We Dine Together (نأكل طعامنا معًا)

طالب بالمدرسة الثانوية ومهاجر من هايتي ينشط ضد الوحدة والعزلة لدى التلاميذ ويحرص ألا يتناول أحد طعام الغداء وحيداً. (3 دقائق)

DoSomethingForNothing (افعل شيئاً بلا مقابل)

في عام 2015، بدأ جوشوا كومبس، وهو مُصنف شعر يعيش في لندن، بتقديم قصّات شعر مجانية للمُشرّدين. ومنذ ذلك الحين، ألهم آلاف الأشخاص لإحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتهم. (6 دقائق)

لمعرفة مدى تأثير فيروس كوفيد-19 على الاحتياجات الأساسية للكثير من الشباب، ننصح بمشاهدة الفيلم التالي:

Cocoon (الشرنقة)

يوثق هذا الفيلم من إنتاج Global Oneness Project الأشهر الأولى لانتشار وباء كوفيد-19 كما شهدها الطلاب الذين يعيشون في بورتلاند، أوريغون، الولايات المتحدة الأمريكية. وبينما يتعرّض هؤلاء الشباب للقلق بشأن الأمان المالي والمخاوف الصحية والتغيرات الدراسية، فإنهم يفكرون أيضاً في أكثر شيء يفتقدونه: التواصل الإنساني. (12 دقيقة)

دليل المنسق | ورشة عمل الكرامة: احترام كرامة الآخرين

6. التفكير في الفيلم / 15 دقيقة

الخطوة 1: اطلب من المشاركين مشاركة ردود أفعالهم تجاه الفيلم (الأفلام).

الخطوة 2: اطلب من المشاركين إلقاء نظرة أخرى على أفكارهم التي تم استنتاجها من العصف الذهني للاحتياجات البشرية الأساسية.

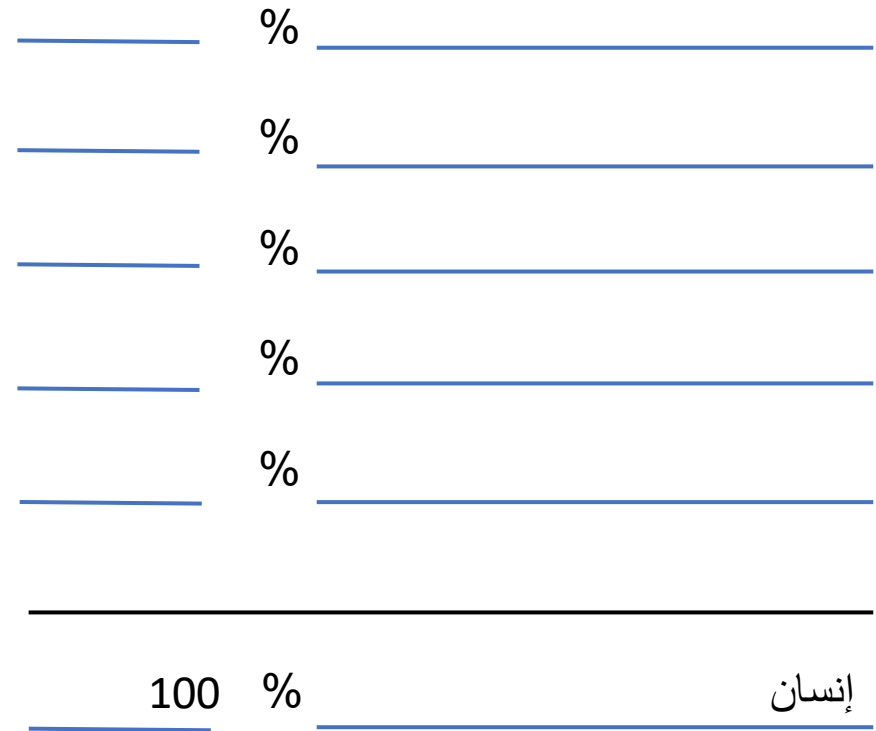
الخطوة 3: التفكير في موضوع (مواضيع)/بطل (أبطال) الفيلم: أي الاحتياجات البشرية تتم تلبيتها؟ في رأيك، كيف يؤثر ذلك على حياته؟ هل تم تقديم كرامته واحترامها؟ كيف يؤثر ذلك على حياته؟ أي الاحتياجات البشرية لم تتم تلبيتها؟ في رأيك، كيف يؤثر ذلك على حياته؟ هل تم تقديم كرامته واحترامها؟

7. الأفكار النهائية + الخاتمة / 5 دقائق

الخطوة 1: قدّم الشكر للجميع على المشاركة وعرض الأفكار ومشاركة قصصهم.

الخطوة 2: بينما يستعد الجميع للمغادرة، اطلب من المشاركين التفكير في طريقة يمكنهم بها احترام كرامة شخص هذا الأسبوع، سواء في الفصل الدراسي أو التفاعلات عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو في مكان العمل أو المنزل أو الفريق الرياضي أو في أي مكان مهم لهم.

إنسان 100%



الاحتياجات البشرية الأساسية

1. السلامة

الأمان البدني والنفسي.

2. الاستقلالية

السيطرة على بيئتنا وظروفنا.

3. التواصل مع الآخرين

العلاقات الشخصية الوثيقة التي تسمح لنا بالاعتماد على المشاعر، ومشاركتها مع بعضنا بعضًا.

4. الشعور بالهدف

الأهداف التي تمنح حياتنا معنى.