

الافتتاح و الاختتام و تمارين التنشيط

بالنسبة إلى الافتتاحيات و الاختتامات و التمارين التنشيطية و التمارين التجريبية الأخرى، نحتاج إلى أن نكون حساسين للغاية للجوانب الاجتماعية والثقافية، وكذلك التفضيلات الشخصية. على سبيل المثال، قد لا يشعر بعض المشاركين بالراحة عند لمسهم أو إغلاق أعينهم. ضع في اعتبارك عمر وصحة المشاركين عند اتخاذ قرار بشأن تمارين التنشيط.

من الممارسات الجيدة تذكير المشاركين في كل مرة أنه يجب عليهم فعل ما يشعرون بالراحة فقط.

- للافتتاح والاختتام أهداف مماثلة:
- * لربط المشاركين كمجموعة
- * للتركيز على أهداف التدريب
- * لتكون بمثابة طقوس لتحقيق الافتتاح أو الحصول على راحة البال
- * لخلق ذكريات إيجابية طويلة الأمد عن ورشة العمل

الافتتاحيات

إن أفضل الافتتاحيات والاختتامات هي تلك التي تكون جزءاً لا يتجزأ من ثقافة المشاركين وتجربتهم.

اطلب مقدماً من اثنين أو ثلاثة مشاركين تصميم حفل بسيط بناءً على ثقافتهم المحلية. قد تحتاج إلى ميزانية صغيرة لهذا، على سبيل المثال للزهور والشموع. قم بمناقشة ذلك والتفاهم حول الوقت الذي يستغرقه.

إذا كنت تعمل مع مجموعة من ثقافات مختلفة، يمكنك أن تطلب من 2 أو 3 مشاركين تنظيم الافتتاح، ومجموعة صغيرة مختلفة لإجراء الاختتام.

تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

تطلعات الافتتاح

في البداية، يطلب الميسر من كل مشارك أن يذكر (إذا كانت مجموعة تتمتع بثقة عالية) أو أن يكتب كلمة واحدة (بشكل مثالي على الملاحظات اللاصقة) حول كيف يأمل أن يشعر به في نهاية ورشة العمل، على سبيل المثال، متفائل، واسع المعرفة، أخف، ربما.

يتم تمرير حاوية ويضيف الجميع كلمتهم. يقرأ الميسر النتائج ويلتزم بتعديل التيسير من أجل العمل على تحقيق هذه التطلعات. يمكن عرض الملاحظات على الحائط.

شبكة الدعم:

الموارد المطلوبة: كرة مصنوعة من الخيط أو الصوف

* يمكن تكييف هذا التمرين ليكون إما افتتاحاً أو إختتاماً

يقف المشاركون في دائرة. يلف الميسر الخيط حول إصبعه ويقدم نفسه، أو يدلي ببعض العبارات الختامية، على سبيل المثال حول ما تعلمه، ويرمي الكرة إلى شخص آخر ليفعل الشيء نفسه. عندما يعلق الجميع أنفسهم بالسلسلة، سيكون هناك شبكة.

يسقط الميسر خيطه، ثم يطلب من الآخرين أن يتخلوا عن خيوطهم واحداً تلو الآخر ويمكن لكل شخص أن يقول ما يشعر به، ويمكن للآخرين الذين ما زالوا متصلين أن يعبروا عن تأثير ذلك عليهم.

المصدر 4: الافتتاح و الاختتام و تمارين التنشيط

يدعو الميسر المشاركين للتعليق على رمزية الشبكة، ويشير إلى الدروس ذات الصلة، على سبيل المثال:

- * في وجود تواصل، تكون الشبكة قوية ووقائية
- * كلما غادر الناس، تصبح الشبكة أقل قوة
- * إذا انفصل الشخص فقد يشعر بالعزلة
- * سيستمر الاتصال بالرغم من الوقت والمسافة

تمارين تعزيز الاتصال

إذا كان المشاركون لا يعرفون بعضهم البعض، فمن الجيد استخدام تمرين تنشيطي لتحديد الروابط بينهم في اليوم الأول، حتى يشعروا بمزيد من الترابط وبناء الثقة، على سبيل المثال:

ضربة رياح كبيرة (لا تستخدمه إذا كان لدى أي مشارك مشاكل في التنقل)

يجلس الجميع في دائرة، ويقف الميسر في المنتصف ويقول:
تهب الرياح على كل من: (على سبيل المثال، هو من مكان ما، أو لديه أطفال، أو يعمل في مجال حقوق المرأة، ويستمتع بكرة القدم)
وكل من يناسب هذا الوصف يجب أن يغير مقاعده. يشغل الميسر أيضًا مقعدا، لذلك يسأل الشخص الذي تركه واقفاً السؤال التالي.

ماذا تفضل؟

يطلب الميسر من اثنين من المشاركين الوقوف معا. يجب أن يقول المشاركون الأول شيئاً واحداً يستمتع بفعله من أجل الاسترخاء، على سبيل المثال، لعب ألعاب الفيديو ثم يرفع ذراعه. أول شخص يقول أنه يستمتع بألعاب الفيديو يقوم بالاتصال جسدياً أو رمزياً بالشخص الأول. ثم يعطي الشخص الثاني مثلاً مختلفاً، على سبيل المثال المشي، ويتصل به شخص ما. يقوم آخر مشاركين مثلاً آخر لما يجبان القيام به (أو أكثر من واحد إذا لم يستمتع أي أحد بنفس النشاط)، ويتواصل الأشخاص حتى يشكل الجميع دائرة. يؤكد الميسر على الترابط بين العمل الذي يقوم به الجميع بالإضافة إلى الأنشطة التي يستمتعون بها من أجل الرفاهية.

اركب الحافلة:

يطلب الميسر من الجميع أن يتخيلوا أنهم في محطة حافلات عامة مزدحمة يعرفونها جميعاً. في لحظات مختلفة، سيتم الإعلان عن حافلات مختلفة، ويجب على كل من يرتبط بهذه الحافلة أن يعمل على كيفية تكوين مجموعة. ثم يصرخ الميسر (أمثلة):

- * اصعد في الحافلة لمن هم من....
- * اصعد في الحافلة لمن لديهم أطفال
- * اصعد في الحافلة لأولئك الذين يعملون في مجال حقوق المرأة
- * اصعد في الحافلة لأولئك الذين يستمتعون بكرة القدم

اختتم بشيء يوحد الجميع، مثل المدافعين عن حقوق الإنسان!

لكل واحد، يجب على المشاركين "العثور" على بعضهم البعض، وعادة ما يرفع شخص واحد يده ويصرخ، هنا للحافلة من أجل....

قد تتداخل الحافلات بتدخل من الميسر، لذلك يندفع المشاركون من "حافلة" إلى أخرى

الاختتام

الاختتام - تقديم الحياة والتقدير

الموارد المطلوبة: نبتة أو زهرة أو غصين

يحمل الميسر نبتة. يشكل الجميع دائرة. يقدم الميسر النبتة كرمز للحياة للمشارك على يساره ويخبر المشارك بشيء أعجبه فيه أو قد استوحاه منه. يقوم المشارك بعد ذلك بنقل النبتة إلى الشخص التالي برسالة مماثلة.

"أعطيك هذا النبتة التي ترمز إلى الحياة تقديراً لـ [صفاتك التي كانت موضع تقدير]"

في النهاية، سيؤكد الميسر على أهمية عمل تنمية المدافعين عن حقوق الإنسان ودمج التوازن والرفاهية.

الاختتام - دائرة التضامن

يطلب الميسر من المشاركين تكوين دائرة. بإذن من الجميع، يقف كل مشارك بالقرب من الآخر ويبدأ خطوة بطيئة إلى اليمين ثم إلى اليسار مع وضع كتفه على كتف جاره. يجب أن تكون الحركة بطيئة. يطلب الميسر من المشاركين إغلاق أعينهم وتذكر اليوم الذي وصلوا فيه إلى ورشة العمل، ثم تذكر التجارب التي مروا بها مع زملائهم، والمعرفة التي لديهم الآن، والأشخاص الجدد الذين يعرفونهم الآن والعلاقات التي عززوها. بعد خمس دقائق من هذه الحركة في الدائرة، يطلب الميسر من المشاركين رفع أذرعهم إلى أكتاف زملائهم حتى يتمكنوا من معانقة بعضهم البعض في دائرة. في النهاية، يطلب المدرب من المشاركين إيقاف الحركة وفتح أعينهم وعند العد لثلاثة سوف يستديرون إلى يمينهم ويقولون لزملائهم: "أنت لست وحدك" وسوف يعانقونهم. عندما ينتهون من هذا الجانب، سوف يتجهون إلى اليسار ويفعلون الشيء نفسه مع زملائهم على الجانب الأيسر.

التمارين التنشيطية

للحصول على أفضل التمارين التنشيطية يجب أن ترتبط بمحتوى ورشة العمل. ضع في اعتبارك إدراج الأنشطة التنشيطية إذا شعر المشاركون بالتعب، أو التمارين الداعمة قبل أو أثناء أو بعد الجلسات الأكثر تحدياً عاطفياً، مثل مناقشة المخاطر لأول مرة في المجموعة.

يعتبر الوقوف وقيادة بعض تمارين التمديد تمريناً تنشيطياً جيداً.

سيكون الرقص على بعض الموسيقى المحلية ذات الصلة مفعماً بالحيوية، ضع في اعتبارك:

- * الرقص في دائرة مع إتاحة الفرصة لكل مشارك للرقص في المركز
- * جولة رقص في دائرة يقدم فيها كل مشارك بدوره حركة رقص ويقوم الآخرون باتباعها لمدة 30 ثانية قبل أن يقدم الشخص الموالي حركة جديدة
- * فيديوهات رقص يوتيوب شعبية

هناك العديد من التدريبات الداعمة المفيدة في نشرة كاباسيتار، المتوفرة بأكثر من 20 لغة:

<https://capacitar.org/capacitar-emergency-kits-to-download/>

المصدر 4: الافتتاح و الاختتام و تمارين التنشيط

تم تقدير تمارين تاي تشي و تقنية مسكة الاصابع لإدارة العواطف بشكل خاص من قبل المدافعين عن حقوق الإنسان. يمكن إنشاء جلسة استرخاء كاملة من خلال استخدام هذه النشرة، أو يمكن استخدام التمارين في أوقات مختلفة، على سبيل المثال، إذا تحدث أحد المشاركين عن تجربة مزعجة، فيمكنك استخدام تقنية مسكة الاصابع.

يعتبر التبدليك تمريناً داغماً آخر. لا يمكن استخدام هذا التمرين إلا مع مجموعة تشعر بالراحة تجاه اللمس، وعادة ما يكون أفضل في نهاية ورشة العمل بعد اكتساب الثقة بين المشاركين.

يطلب الميسر من المشاركين الوقوف وتكوين دائرة. يجب على كل شخص أن يستدير إلى اليمين. بعد الحصول على إذنهم، يمنح المشاركون الشخص الذي أمامهم تدليلاً من الكتفين إلى أسفل الظهر لمدة 3 دقائق تقريباً. ثم يستدير الجميع ويقومون بتدليك الشخص الموجود على يسارهم.

يعتبر النقر الذاتي على طول الذراعين والكتفين والرقبة والرأس تمريناً بديلاً ممتازاً أيضاً إذا كان لمس الآخرين غير مناسب.

يُعد الضحك تنشيطاً ممتازاً، ويمكن استخدام بعض ألعاب الأطفال لهذا الغرض. "اجعني أضحك" حيث يتم إقران المشاركين ويجب على أحدهما محاولة إضحاك الآخر، دون لمسه، لمدة دقيقتين. ثم يتبادلان الأدوار.

للاستفادة من هذا، اسأل المشاركين "في أي ظروف تحتاج إلى الحفاظ على وجه خالٍ من التعبيرات؟" "يقول سيمون" يواجه جميع المشاركين الميسر، ويطلب الميسر من المشاركين القيام بأشياء معينة، مثل لف كتفيك والوقوف على ساقيك اليمين. إذا كانت التعليمات مسبقة بعبارة "يقول سيمون ... دحرج كتفيك" فيجب على المشاركين فعل ذلك. إذا قال الميسر فقط "دحرج كتفيك"، فإن أي شخص يفعل ذلك هو "خارج اللعبة" ويجب عليه أن يجلس. يجب أن يحاول الميسر خداع المشاركين، على سبيل المثال بالوقوف على ساقيه اليسرى عندما يقول الساق اليمين.

اسأل المشاركين إذا كان تم تعلم أي شيء متعلق بالحماية؟ إحدى الرسائل الرئيسية هي ألا تفعل ما يفعله الآخرون، بل أن تقرر بنفسك. لا تستخدم عينيك فقط بل أذنيك وعقلك.

الكهرباء (إعادة: العمل الجماعي لتخطيط حماية المنظمة)

إن هذا التمرين جيد عند مناقشة خطط حماية المنظمة. ومع ذلك، لا ينصح به إذا كان لدى أي مشارك مشاكل في التنقل.

يقوم عدد زوجي من المشاركين بالجلوس على الكراسي في صفين متقابلين. يقف الميسر في أحد الطرفين وفي الطرف الآخر كرسي فارغ. الهدف من التمرين هو شغل الكرسي الفارغ بعد إكمال المهمة.

يشرح الميسر:

- * يمثل كل صف فريقاً واحداً
- * امسك يد/أيدي أعضاء الفريق بجوارك حتى تكون متصلاً بالجميع
- * سأمسك بيد اثنين من أعضاء الفريق الأقرب لي وأضغط على أيديهم في نفس الوقت ويجب أن تتخيل أن هذا ينقل شحنة كهربائية إلى كل واحد منكم
- * عندما تشعر أنني أضغط على يدك، يجب أن تضغط على يد عضو الفريق بجوارك لنقل الكهرباء إليهم، وسيفعلون الشيء نفسه لعضو الفريق التالي
- * يهدف آخر عضو في الفريق حصل على الكهرباء إلى الجلوس على الكرسي في النهاية قبل آخر شخص في الفريق الآخر
- * الهدف من اللعبة هو نقل الكهرباء بأسرع ما يمكن حتى يطالب فريقك بالكرسي

يحتاج الميسر إلى نصح المشاركين "لا لاستعمال العنف، بما في ذلك الدفع، ولا للغش!"

المصدر 4: الافتتاح و الاختتام و تمارين التنشيط

إذا كان هناك على سبيل المثال 12 مشاركًا، صفان من 6، يمكن للميسر إجراء هذا 6 مرات، ونقل الزوجين الأخيرين إلى البداية، بحيث يكون لكل شخص دور.

أعلن النتائج - من فاز؟

اسأل عما حدث خلال هذا التمرين والذي يمكن أن يتعلق بخطط المنظمة الأمنية؟

اسأل الفريق الذي تمكن من الربح عن التكتيكات التي استخدمها؟

قد تكون بعض الردود:

- * يجب أن يعرف كل شخص ما يجب القيام به بطريقة واضحة
- * يجب على الجميع فهم الغرض
- * يجب أن يكون الجميع سريعًا في حالات الطوارئ
- * أنت تتحسن إذا كنت تمارس
- * يحدث بناء الفريق بسرعة كبيرة في "حالة الطوارئ"

التنشيط البصري

يجب أن تكون مقاطع الفيديو ذات صلة بالموضوع، ولا تتضمن أي محتوى عنيف أو صادم. كن حساسًا عند استخدام المواد المحلية أو الإقليمية لأي حساسيات تتعلق بالنزاع. كن واضحًا بشأن الرسالة التي ترغب في إرسالها باستخدام العناصر المرئية.

قدم مقدمة موجزة، و اعرض الفيديو، و اجري مناقشات حول ما تعلمه الناس.

يُنصح باستخدام مقاطع فيديو قصيرة حيث قد يفقد المشاركون الاهتمام بالفيلم ويمشاهدونه بدون تركيز.

اختبار الوعي

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>

يُعرف هذا الفيديو أيضًا باسم **الغوريلا غير المرئية**، وهو مثال على الوعي الظرفي. ستري أن المشاهدين (الذين لم يروا هذا من قبل) قد لا يرون "الدب" يسير في المجموعة. يؤكد هذا على فكرة الوعي الظرفي الذي يجب أن يكون لدى المدافع في جميع الأوقات لملاحظة الحوادث، وليس فقط التركيز على شيء واحد. يرتبط معظمها بالمخاطر والتحديات، ولكن يمكن استخدامها في أي وقت.

التمساح أو السجل

<https://www.youtube.com/watch?v=JMjXvsCLu6s>

يظهر مقطع الفيديو هذا الذي تبلغ مدته دقيقة واحدة حيوانين بريين يناقشان ما إذا كان هناك شيء ما في الماء هو تمساح أو سجل. اطلب من المشاركين أن يراقبوا بعناية وأن يميزوا بين أي من الحيوانات البرية يؤمن بماذا في البداية وأي واحد يتخذ الإجراء المحفوف بالمخاطر.

ما يتم تعلمه هو أننا يجب أن نلاحظ ونستخدم المعرفة لاتخاذ القرارات، وألا نتأثر بشكل مفرط بالأخرين، أو نحاول إثبات الأشياء لهم.

المصدر 4: الافتتاح و الاختتام و تمارين التنشيط

أكثرها يتعلق بالمخاطر والتهديدات والتخطيط الأمني.

فيديوهات تدريب فرونت لاين ديفنדרز
حماية المكتب، 2012، 6 دقائق

يُظهر هذا الفيديو القديم المدافعين عن حقوق الإنسان كممثلين يوضحون إخفاقات الحماية الأساسية في المكتب.

اللغة الإنجليزية <http://youtu.be/mCiOg1Sz1yY>

مراقبة، 2018، 11 دقيقة

يتعلق بجلسات حول المخاطر والتهديدات.
النسخة الإنجليزية:

<https://vimeo.com/144350199>
Password: FLDanimate