



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

# دليل المهارات الحياتية و القيادة

الاستراتيجيات التي طورها متطوعو هيئة السلام و زملائهم في العمل رائهم البرمجة والتدريب م (OPATS) وهي وحدة  
الذي قد يجدون ذلك مفيدا. المتطوعين والعاملين ما وراء البحار. أيضا ي  
لتحديد وتطوير أنواع متعددة من التقارير المشاريع، الكتيبات، وغيرها التي طورتها هيئة  
التدريب، المناهج الدراسية، الميدان. يتم " ه " يو ميدانية كتيبات  
معين. ICE ها ICE اهمة هيئة التنمية.

هذا OPATS هيئة . يتم توزيعه ICE للمزيد ICE  
إضافية هذا الدليل يرجى ICE  
هيئة

للبرمجة و دعم التدريب

تبادلها

تجميع

20526

NW 20

1111

[ICE@peacecorps.gov](mailto:ICE@peacecorps.gov)

الهاتف: 2640-692-202

: 2641-692-202

تصنيف ديوي (DDC) : 303.44

**ساهموا بتجربتكم !**

أضيفوا أفكاركم التقنية  
يات  
ICE  
لديك  
التدريب. أنها ICE  
تقاسمها العاملين الآخرين التنمية.  
التدريب. أنها ICE  
التنمية.

## تقدير

دليل القيادة والمهارات الحياتية جزئيا  
الأمريكية للتنمية ( أفريقيا )  
مساهمات "التنمية" /  
لتعليم "

تصميم الخطوط العريضة هذه  
لمعالجة تنمية المهارات الأساسية للتنمية للشباب من طرف هيئة  
من المهارات الحياتية والتدريب  
القيادة بالإضافة الى هذا الدليل  
مفاهيم وأهداف

Ambet  
وجيم

Yangco مدير  
للكمبيوتر / الفلبين؛ الاخصائيين هيئة السلام /  
التنمية  
التدريب.

وتانيا جيبسون  
رئيس  
Firefly Group  
جيفورد، فيرمونت، بتنسيق .  
ميدانية

:  
هيئة السلام /  
هيئة /  
هيئة /  
هيئة /  
هيئة /  
بيرو، هيئة /  
الفلبين، هيئة /

هيئة  
يخدمونه.

نها لجميع الذين ساهموا  
هذ المهارات المهمة لتنمية  
المتطوعين و نظرائهم

# محتويات دليل مهارات الحياتية القيادة

		محتويات
5	.....	
1	.....	:1 1
13	.....	:2 1 المراهقة
27	.....	:3 1
44	.....	:4 1 اختيار القيم الإيجابية
58	.....	:5 1 فهم العقلية
72	.....	:6 1 الإجهاد
86	.....	:7 1
102	.....	:1 2
38	.....	:3 2
65	.....	:4 2 الإبداعية
79	.....	:5 2 السلبية الإيجابية
95	.....	:6 2
109	.....	:7 2
121	.....	:8 2
1	.....	:1 3 تحديد الهدف، الأساسيات
16	.....	:2 3 الأهداف الذكية
32	.....	:3 3
52	.....	:4 3 تحديد الأولويات،
1	.....	:1 4 هو
17	.....	:2 4 قيادة فريق
33	.....	:3 4 القيادي (اختياري)
64	.....	:5 4
80	.....	:6 4

### مهارات حياتية قيادية لتنمية قطاعات تنموية.

جميع	دليل المهارات الحياتية والقيادة لتطوير	استخدامه المهارات والمواقف، وهو	هياة يتجزأ	ونظرائهم الذين يعملون لتنمية كفاءات الشباب :
1.	أنماط الحياة الصحية	للحياة الأسرية؛		
2.				
3.	كمواطنين فاعلين.			

حين تركز المشاريع القيادية بجميع الحياة، بواسطة هذا الدليل، قد يتعلم المتطوعون الذين يلعبون أدوار طلائعية في التدريب و المهارات الحياتية لقيادية علاقاتهم المحلية. التنموية المجتمعاتهم. الحياة : تعزيز الحياة الصحية، إيجابية من التنمية المحلية. اثنين قطاعات الكفاءات هاته، يرتبط موضوع المهارات الحياتية الحياة : الحياة يعزز الحياة الصحية، إيجابية من التنمية المحلية. بعد ان تكون المفاهيم الهامة المهارات الحياتية، الأخرية، الدليل مألوفة لدى هياة تقديم رير، وتقييم لهم رؤية التنمية. هذه تدريب الناشئين.

### دليل لمهارات الحياتية؟

هياة	دليلا	يقودها	المهارات الحياتية دليل [ICE M0063]
تطوير هذا الدليل	وجه التحديد لتوفير التدريب	فيروس	البشرية / الإيدز . يتضمن
هذا الدليل	التالية: تثقيف	فيروس	البشرية / الإيدز
جنسيا، مهارات	مهارات	الاجتماعية. السيناريوهات والتمارين	
لفيروس	البشرية	جنسيا وعلى قضايا	الإيجابية للمراقبين.
العاملين الميدانيين والمتطوعين	البشرية / الإيدز والوقاية منه وقضايا	دليل	التوعية بفيروس
لتحديد المهارات الحياتية الهامة وتطبيقها	الاجتماعية. السيناريوهات والتمارين	الإيجابية للمراقبين. يعتبر الدليل الحالي جوابا	هذا كونه يعمل فيها مع
	يمكن	جميع	

يوجد كتيبان اثن المهارات الحياتية، يحمل الثاني مسميا للدليل :

- المهارات الحياتية الجنسية و الإنجابية [ICE - M0063] دليل مهارات الحياة
- دليل المهارات الحياتية والقيادة [ICE M0098] -

## كيفية استخدام هذا الدليل

التدريبية لهذا الدليل. وفيرة  
الذين تعملون معهم . هناك  
التالية تحديد  
مراجعة جل هذه الدورات التدريبية لملاءمتها وتعديلها  
القيام .

### المستهدف الأساسية

يشمل الجمهور المستهدف لهذه الحصص البالغين ( أعمارهم بين 12 18 )  
الذين ليس لديهم تدريب المهارات الحياتية. ي جميع  
تة سياق محيطهم هذه الحصص  
المهارات الحياتية عملهم كمرشدين مجتمعاتهم المحلية.  
الجمهور المستهدف يلي:

- المحلية الإنجيزية. هذا المنظور يحتاج الميسرون  
ميسرين مساعدين باستطاعتهم القيام .
- ينتمون الى التدرية،  
معهم تطوير علاقات ثقة فعلية، ويتوقع  
لمتطوعين. هذه

### التدريب

هناك يقرب 45 التدريس هذا الدليل. التالية:  
1: تنمية الشخصية (13 45 دقي )  
2: تطوير بين (13 30 دقيقة)  
3: تحديد الأهداف وتنظيم ( 8 )  
4: والقيادة ( 10 )

العديد .  
فئة المشاركين، يختار المي وتيرة يسمحون  
لميسر يشار اليها عندما يكون إيقاع تمامه  
المزيد للمشاركين تطبيق المفاهيم والمهارات الأساسية.

حين أهداف الميسر ليس معايير  
المشاركين، ي الميسر  
تعزيز ومهارات التطوير .

المهارات الحياتية و القيادة

تصميم  
 يتم ال تدريجيا  
 البيانية  
 الاحتياجات

عليه دليل. يتم  
 تعزيز وتطبيق مواضيع في  
 المفاهيم والمهارات الأساسية  
 ينتجها .  
 تحديد هذه

هناك  
 للميسرين لتحديد  
 يجب  
 الميسر  
 احتياجات  
 تحديد  
 لمهارات الحياتية للمشاركين.  
 جريت هذه  
 ضرورة.

دورة أساليب لتقييم. يتم  
 أساليب التقييم  
 هذا التدريب.

### التدريب

هذه  
 تدريب  
 المشاركون،  
 تفاعلية بقيادة الميسر.  
 التعديلات  
 25  
 ستيعاب  
 المادية  
 يمكن  
 استخدامها  
 العديد  
 اجتماعي  
 نظامية وغير نظامية،  
 الهواء  
 "دراسية"  
 الهواء

التدريب جميع  
 تكنولوجي يمكن لها  
 شريط،  
 الورقية /  
 البديلة  
 التعليمية الأساسية )  
 البيضاء، )  
 تقليل كميات  
 الدراسة النموذجية قليلاً ما تكون لديها امكانيات  
 التعليمية.

يكون للمشاركين  
 يكون فيها  
 الصغيرة  
 يمكن تكييف  
 تكوين  
 وغيرها  
 ينبغي  
 يتم تضمين ملاحظات  
 صغيرة،  
 هناك  
 الميسر  
 هذه التعديلات

### التقنيات التعليمية/المنهجيات

هذا  
 المشاركون.  
 المنهجيات  
 التقنيات المنهجيات التالية:  
 نهج  
 التجريبي  
 تركيز  
 بين

### • التمارين الفردية

المهارات الحياتية و القيادة

- قصص و سيناريوهات
- صغيرة و كبيرة
- 
- تمارين
- مشاريع

الاساسية: هذه هيأة (المدرسين) لديهم  
 إليها ميسرين هيأة (المدرسين) لديهم  
 ومهارات التيسير. هيأة (المدرسين) لديهم  
 على دراية بالتقنيات تفاعلية العالية (بحيث يشار  
 إلى بيئات لتطوير هذه المهارات:

- دليل هيأة للتعليم الغير [ICE M0042]
- الفصول الدراسية الأفكار لهيأة [ICE M0088]

حين بين العاملين المتطوعين تدریس السیاقات الثقافية لتتفید  
 تصميم دليل لتوفير جميع التتمية، المستحيل  
 يتجزأ أهداف الهيأة اتجید تدريب هناك تدريب  
 لديهم العمليات والتكيف وتنفيذ الذين يكملون تدريب دليل المهارات الحياتية والقيادة  
 IST PST ي لديهم والعمليات لتكيف وتنفيذ  
 المهارات الحياتية ودليل القيادة؛ يسير

## بنية

يلي:

- المنطقي وأية احترافية
- أهداف
- تفاصيل التعليمي هذه التقسيمات: تحفيز التطبيق والتقييم
- 
- 

لغوية غير لتقديم  
 المشاركين الإنجليزية، الا أنه يتم توفير جميع الإنجليزية. وتقديم  
 ي

المهارات الحياتية و القيادة

المحلي	( )	المهم جدا يأخذ	تخوضها حياة	هو	ييف. هو
		يعمل	.	المواضيع	لتكيب
		نظرائهم	افيا.		
تحليل	الميسر	ي	للاحتياجات التنموية والثقافية وأولويات لمشاركين.	المهم أيضا تكيب	
سيناريوهات	يمكن القيام	التدريبية.	المشاركين تقديم	التدريب	ي
	تكييف	[ICE No M0053] وهذا سيمكن	دليل التدريب	الذي يعمل معهم الميسر .	تشاركية لأ
	ريفية،	بيئة حضرية	فريد نوعه،	التعليمية	والسياق
			ي المعايير الثقافية،	للاغاية.	والوالدين، العيش
الثقافية	التعديلات	اختيار	السيناريوهات، اختيار	نقدية،	
معينة والتقليل	نقدية،	التركيز	هذا يختار	هذه	أهمية
معينة وبين حساسيات	هذه	مواضيع	كوسيلة لاستيعاب مستويات		نوعية
		مشاركين			

### المهارات الحياتية و القيادية

#### 1: تنمية الشخصية

أهداف		
45 دقيقة	1. تقديم تقييم سيقوم	1.
	الداخلية، واثنين تطويرها .	
	2. شريك، ي يشاركون الفريق الشخصية تنموية. 40	
2 ساعتين	1. المراهقين وتحليل خيالية، يصف التغيرات الجسدية والإدراكية وال نفسية يمرون بها تواجههم إبان تطورهم.	2. المراهقة
	2. محلياً، والأشياء يعثر عليها، يمثل وتقديره لنفسه نفسها.	
2 ساعتين	1. به التنمية، واهتمامات شخصية مجهولة، سيدد استراتيجيتين المهارات، تحديد لهذه	3.

	<p>2. مشاهدة مسرحية هزلية قصيرة، سيقوم واثنين والسلوكيات " " " " .</p> <p>3. المناقشة، سيقوم "تأكيدات" لأنفسهم يمكن استخدامها الشخصية.</p>	
2 ساعتين	<p>1. تحليل مجتمعاتهم، يقوم تحديد اثنين القيم الإيجابية الهامة اثنين ثقافتهم.</p> <p>2. صغيرة، يتعرف اثنين مجتمعاتهم، يصفون كيف يتم القيم الشخصية بهم.</p> <p>3. اختيار سيحدد التوجيهية للطريقة يريدون يعيشوا حسبها، ومن يريد يكونوا.</p>	4. اختيار قيم الإيجابية
2 ساعتين	<p>تحديد العقلية العقلية، ومقارنتها لأقرانهم.</p> <p>صغيرة، سيقوم تحديد تأثيرا هامة قيمهم الشخصية.</p>	5. فهم العقلية
2 ساعتين	<p>1. نموذجية تواجه المراهقين يحدد يقل يواجهون المراهقة وربطها بالاحتياجات الأساسية سيحدد الفريق "حالات الغيظ" واستراتيجية لإيجاد إيجابية.</p> <p>3. الذهني يحدد يمكنهم استخدامها حياتهم اليومية.</p>	6.
2 ساعتين	<p>1. سيحدد "حالات الغيظ" واستراتيجية إيجابية.</p> <p>3. الذهني يحدد يمكنهم استخدامها حياتهم اليومية.</p>	7. مهارات البقاء على قيد الحياة
2 ساعتين	<p>1. سيحدد حياة "نيلسون مانديلا" اثنين واجهتهم،</p>	

	الإيجابيين الذين يمكن الحديث معهم عند يكون لديهم . 2. الشخصية، يقوم رويتهم لبيئة صحية واثنين الاستراتيجيات بغية تحقيق . يحتاجون تنفيذها حياة مزدهرة	
45	13 دقيقة	1

2: تنمية الشخصية		أهداف
2 ساعتين	1. توليد يحدد سلوكيات غير ثقافية . 2. سيناريوهات الحياة الحقيقية، سيقوم اثنتين المهارات الإيجابي.	1. الإيجابي
2 ساعتين	1. شريك، سيقوم تقنيات ية الثقافية. 2. التقييم مهارات شخصية يقوم الإيجابي وتحديد للتحسين .	2. الإيجابية
2 ساعتين	1. يثبت الأولويات، وتحليل إيجابيات وسلبيات القيم الشخصية. قراراتهم	3.
30 دقيقة	1. صغيرة، يقوم أولوية شخصية. إيجاد	4.
2 ساعتين	1. يبرهن التحقيق المزيد أولويات شخصية مجتمعية. 2. سيناريوهات استراتيجية يحدد لتحويل	5. السلبية الإيجابية

		3. أسلوبين اثنين "كيف" الموجهة مهارات يثبت	
30 دقيقة	1. وتصنيف يصف جميع		6.
30 دقيقة	1. شريك، يحدد تحويل المشاركين	استراتيجية للتطبيق	7.
30 دقيقة	طريقة قصيرة، يشكّل	الإيجابية، التكوينية	8.
30	13	2	دقيقة

3: تحديد الهدف والتخطيط		
أهداف		
1. تحديد الأهداف، الأساسيات	1. موجه سيقوم الشخصية بهم	2 ساعتين
	2. التفكير خيارات الحياة بالتفكير بهم، سي وتوضح كيفية تأثير نحو أحلامهم المستقبلية.	
2. الأهداف الذكية	1. أهداف صغيرة، للقياس، يمكن تحقيقها، واقعية، زمنيا.	
	2. يقوم رؤيتهم لحياتهم اتخذوها لتحقيق رؤيتهم.	
	3. شريك، يكتب المشاركون هدفا القصير وهدفا	

	لطويل، شيئاً يريدون تحقيقه تعلمه.	
3.	<p>1. شريك، سيقوم بتعريف هدف قصير المدى على الأقل، وهدف واحد طويل يتعلق بأحلامهم، وينقشون مزايا وعيوب أهداف لحياتهم.</p> <p>2. سيقوم أهدافهم، ( ) ( ) يتمتعون والتي ( ) تحقيق الأهداف، ( ) يحتاجون إليها لتحقيق هذه الأهداف ( ) كيف يمكن ( ) وكيف ي تحقيق هدف.</p>	
4. تحديد الأولويات،	<p>يل تم بهم، ي أشياء يقومون بها حالياً و هي مضيعة ل .</p> <p>سيحدد أشياء يمكن القيام به فعاليتها عمله تحقيق أهدافه. تساعدكم يساعدكم</p> <p>تصنيف لأنها ذات = الذاتي . استراتيجية</p>	
	8	3

4: القيادة		أه
1. هو	1. جيدة .	
2. فريق القيادة	2. صغيرة، يصف اثنين مزايا أساليب القيادة، واثنين .	
3. فريق	1. يحدد ميزة فريق خلفيات مختلفة. 2. تفكير ذاتي، يقوم بتحديد نوعية فريق يعتقدون أنهم يجسدونه يمكن لهم تطوير . 3. فريق سيحدد	

	استراتيجية الهامم للآخرين لديهم هدف	
3. القيادة ( تيارى )	1. كفريق يمارس يمارس يختلف يمارسونه . 2. كفريق يبرهن عن مهارتين على 3. يكون كافى الفريق	
4. المشاريع	1. خيالية، يصف المشاريع.	
5.	1. مهمة الفريق يقوم وتنفيذ وتقييم وإظهار يقول اثنين السلوكيات الفريق. 2. المهمة الحقيقية بمصلحهم، يبرهن على مهارات القيادة مهمة	
6.	التقديمية مهارات الحياة، مهارات الحياة يفكر فريق يحددون استخدامها	30 دقيقة 2 تين ( )

### تشكيلا

تقييم احتياجات ) تنمية الإيجابية  
 أن ي برنامج التدريب مهارات الحياة) ي ميسر ي 45 .  
 يمكن لمي تحديد يشعر أنه ي .  
 مفاهيم استدراكية الأشياء التي ضرورية  
 مفيدة في هذه الحالة.

التدريب تطوير والمهارات  
 3 4 هذا الدليل مهارات الحياة  
 4 المشاركين  
 4 المشاركين  
 تدريبيه فيما يخص المهارات الحياتية والقيادة. يبقى تطوير مهارات  
 تصميم المشاريع هذه التدريبيه. تبين للميسر،  
 ي نسبيًا - بعضها

هياة

تحقيق المزيد تنمية المهارات هذه

: التالفة مففة

[ ICE No.T0107 ] تفرف

ءلفل ءصمفم المشارفء الفءفة

[ ICE. CD062 ]

: ءلفل

17.....	:1	1
30.....	:2	1
44.....	:3	1
61.....	:4	1
75.....	:5	1
89.....	:6	1
104.....	:7	1

1 :1

التدريب  
الدليل:

مهارات الحياة القيادة:

1 1

:

تحديد وتقييم

الشخصية

الهوية

الإيجابية

ممة

الذين ي

ي

موجوداتهم الشخصية

السلوكيات الإيجابية

السلوكيات السلبية

الفئة المستهدفة:

الذين التعليم

الميسر:

و هيئة

كيفية

تدريبهم

المحلي الذين

وتكليف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

105 دقيقة

:

الأساسية:

فبراير 2013

:

<b>1:</b>	
<b>التاريخ:</b>	105 دقيقة
<b>الميسر:</b>	<b>الميسر (الميسرون):</b>
1. للمشاركين.	
2. كيف عليك تقديم التحفيز A-3.	
3. للميسر: سهولة للميسرين.	
1: "مراهقين"	40:1 ي
"البالغين."	1 ي هو أن تكون هنالك
كبيره سمكة	الدهانات / الشريط،
فنية التقويمات،	
1 بيان:	( )
<b>مواد التدريب</b>	
التدريب 1: 40	تنموي
<b>أهداف :</b>	
1. إجراء تقييم	يقوم
الداخلية، واثنين	يرغبون تطويرها .
2. شريك، سيقوم	بتحديد
الشخصية،	40
الشخصية	تنموية.

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

اسمي هو ...

: يقدم  
الفريدة لدينا

أنفسهم بعضهم  
شيئاً فريد لديهم. يتم العديد

1.

مهارات الحياة، القيادة، هذه

:

"

هذه

لأنها

المهارات وتعزيز

يمكن

لديك

إليكم:

هذه

ين ين

عليها كي

2.

الجميع لتشكيل

:

"

يقول

ه ويايجاز

هذا الاسم:

سبيل

يعني، كيف

كثيراً ليس من

من المسمى عليه. يمكنك الحديث

الوالدان هذا الاسم

ذكية.

بمشاركته

ي

شيئاً قليلاً

قصيرة يسبح

."

3.

30 ثانية

للمشاركين.

لديه

ته.

تلخيص

:

" هي

الأشياء الجديدة

الأشخاص الآخرين

لديه

فريدة ومهارات

المزيد

هذه

."

### (30 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

1:

بيان التوضيحي 1:

المهارات الحياتية و القيادة

## بيان التوضيحي 2:

### كبيراً

يتذكر

شخصي يحددون

من ورائه.

### 1. المشاركين للتفكير

: .

"

ون به شيئاً أنج . تلقيت عالية

شيئاً

الجيران

ديني ."

مسؤولية

: أنه سيكون مفيداً لمشاركين يمكن لهم أفكارهم . يمكنك لهم أنه يمكن لهم التعبير عن  
يتهم كما يريدون، يقرأ أوراقهم. فليعلموا أنه سيكون لديهم خيار وأنك تشجعهم  
القيام .

### 2. بيان التوضيحي 1:

: .

" الذين يرغبون

مشاركاتها.

ي

ليس عليكم الكثير التفاصيل. من يود ي "

بجميع

"

يمكن تطلبون منهم الأيدي ديني  
صديق،

"

يمكن

### 3. التوضيحي 2: " بالمشاركين الى تحديد ساعدهم على . بيان

ي

بالمشاركين الى تحديد ساعدهم على .

: ."

التوضيحي 2: "

. " يود الأشياء التي ساعدته في النجاح؟

المفيدة

الكثير

وليس

ي مشاركتها. هو

التفاصيل. يود أن يبدأ؟ "

هي المهارات

التحديات. كيف

"

الذي

: " " " " تقييم للهدف 1.

### 4. توزيع 1:

: .

"لدينا جميعا  
أقوياء  
نريد  
هذه  
القيام به. أنها  
تحديده".

وسيلة :  
المشاركين يفهمون :  
الأشياء التي لا يفهمون.  
يمكن . تطلبون من بعض المتطوعين  
يمكن قراءتها بأنفسهم. يمكن  
تطلبون منهم وضع  
يمكن للفريق.

طريق لفهم :  
جميع "جيدة،  
لهذه "فهم  
لديه فهم

هناك :  
يمكن له أن يساعد  
فهم للمفاهيم.  
هذا يكفي . يمكن تسألوا المشاركين  
كان بإمكانهم  
يساعدكم قياس  
أقرانهم،  
هذا رأيكم تكون  
هذا " هذا  
يساعدكم قياس  
أقرانهم،

### (30 دقيقة)

1:

يتمتعون بها . يودون تطويرها.

1. المشاركون قوتهم.

"  
بين. لديه الـ هذه المهام  
أحيانا أخرى. 'X'  
أحيانا أخرى. 'X'  
ها . 'XX'  
لديه الـ هذه المهام  
أحيانا أخرى. 'X'  
أحيانا أخرى. 'X'  
ها . 'XX'

2. المشاركون أن يتحولوا  
أصولهم. ( المشاركون  
منهم،  
وجيزة، مشاركته اثنين  
دقيقتين،  
يمكن منحهم دقيقة  
متطوعين  
كبيره.

3. نفسه المشاركين يودون تطويرها. :

"يمكنك أيضا  
لديك .  
تريدون تطويرها حياتك ."  
بأكملها،  
"😊" اثنين  
يمكنك تطوير

4. المشاركين تطويرها امنحوهم دقيقة  
شركائهم بإيجاز دقيقتين، المتطوعين  
الأصول، إما اثنين لديه هذه  
يتطلعون الى . يمكن الكبيرة.

: يمكن يكون بديلا لذلك  
يودون تطويرها على وريقات  
اتمتع بها" " هناك  
المشاركين sticky note . ثانياً  
يمكن للمشاركين وريقاتهم على -  
المشاركين يتفاسمون شريك، يمكن للميسر تجميع الوريقات  
والحديث عنها المجموعة الكبيرة التشارك بين .

"لدينا الكثير  
تحسين  
لدينا  
تطوير  
ولدينا أيضا  
هنا يكون  
".

## IV. (30 دقيقة)

1:

لديك أصول أيضا !  
يتلقى أقرانهم،  
الإضافية يتمتعون بها.

1. اجعلوا المشاركين يختارون شريكا جديدا ينتقلون جديد. :

"يمكن الكثير رؤية وجهة  
التعليق من جيد، وتشير  
حيث يمكنك  
يمكنك استخدامها.  
الانتهاء، يجب شريك  
القليلة  
ريك ."

استخدامها.	وتقديم	5	2.
صحيح.	بحيث يصبح		
	المشاركين تحديث	العملية	
	هم.	:	
مزيد	الأخرين.	"	"
مزيد من	بأن لديكم هذه	(XX ) X	يمكن
تريدون	😊	' وجه	تطويرها.
	تقييم للهدف 2.	المشاركين	: تحديث

## V. التقييم (15 دقيقة)

بأكملها، يتمكن شخصين اثنين / أصولهم / يودون تطوير. نهم أيضا ي

1. الجميع تشكيل مما يأتي:

- أصولكم تعتقدون أنها الأكثر أهمية
- رأيكم للتطوير للتقوية؟
- يساعدكم تعزيز تطويرها؟
- يمكن يساعدكم تطوير
- كيف يمكن لهذه ( / البيت؟)

2. المشاركون اثنين تعزيز أصولهم أكثر. البالغين يمكن اللجوء إليهم

المشاركين تطويرها. التي يمكن لهم المساعدة

"يساعد العملية! جيدة أيضا تعزيز لدي اليقين بأن تطوير المهم

: يعتد " تقييم للأهداف 1 2.

العملية : هذه " المهارات الحياتية القيادة، التفكير بين كيف يمكننا حياتنا وكيف نريد اليها الأساسية نستخدمها الأرضية أقياء. نريد شخصيتنا قوية، 'بيننا'

: التعديلات البيت الذي تحدثون عنه الحضرية يجب مراعاة حساسية المشاركين الذين قد يكونون بيت، الأشخاص قويا. منها التي يعيش فيها الريفية اائية، الجماعية وغيرها منازلهم. يجب التمييز بين بين حياتنا بنائة ( بنائة )

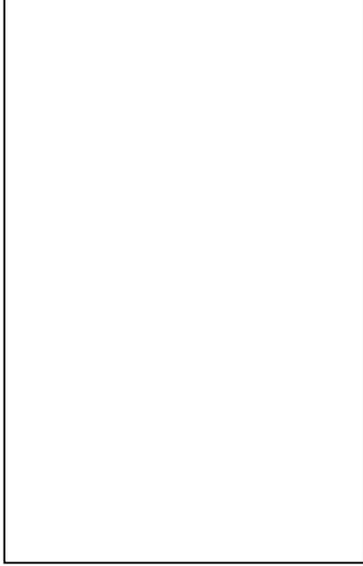
يمكن هامة قوية. لدينا، وتعزيز ان ي لديهم معرفة تسمح لهم بال سبيل الآخرين. لديهم مهارات قيادة

لمزيد : تطوير تعزيز : http://www.search-institute.org/developmental-assets ) 15 معهد "40 تنمية. (2012).

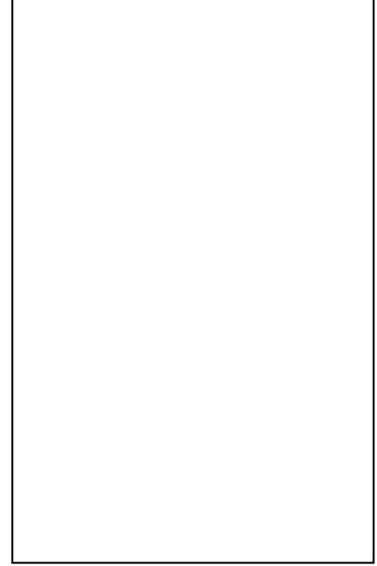
الميسر لتحسين تاريخ الميسر: ] جيد؟ هل / المهارات الحياتية و القيادة

## التدريب 2: بيانات توضيحية

بيانات توضيحية:



بيانات توضيحية: النجاحات



# :1

الجميع يمر بتأثير الرياح . لديك العديد جيدة .  
عصيبة . هي .  
يتخطون هذه . وهم قوية .  
ين . العديد منها سيئ، تحقيق أشياء  
: :  
= X = XX = قوية لدى ☺ = تطويرها تعزيزها

- بالغين بإمكانهم المساعدة  
سبيل : الذين يدعمونني، جيد
- يمكنني  
سبيل : يرى : يمكن يكون مفيدا
- سبيل : لديها معايير عالية في أشياء
- سبيل : الإبداعية،
- سبيل : مهم وإيجاد لتحسين
- معايير عالية : الاجتماعية، في في إيجابي
- يمكن الآخرين  
سبيل : السلمية؛ إيجابيا العاطفية؛ التخطيط الأولويات
- سبيل : حياتي؛

## 40 تنموية ® للمراهقين ( 12-18 )

معهد ® Search Institute الصحية الأساسية للتنمية التالي -  
" التنموية" ® - يكبر سليماً، مراعي

### الخارجية

1. الحياة الأسرية - مستويات عالية
2. الأسرية الإيجابية - والوالدين يتواصلون إيجابياً،  
الوالدين.
3. - يتلقى من غير الوالدين.
4. رعاية - يعيش تجارب رعاية الجيران.
5. رعاية - المدرسة محيطاً راعياً و مشجعاً.
6. الوالدين في التعليم

### التمكين

7. القيم المجتمعية - يشعر بأن البالغين المجتمع يعطون أهمية
8. - يتم مفيدة
9. الآخرين - يعمل
10. - يشعر
11. - لديها صيرورة
12. -
13. - الجيران مسؤولية
14. - الوالدين وغيرهم إيج
15. تأثير إيجابي - يتحلى بالية
16. عالية - يشجع الوالدان و الأساتذة، القيام جيد
17. الإبداعية - يمضي الموسيقى

18.	– يمضي	أسبوعيا	الرياضية
19.	الديني – يمضي	أسبوعيا	دينية.
20.	–	"للقيام	يذكر " ليلتين اثنتين

## الداخلية

21.	–	للقيام	جيد
22.	المشاركة المدرسية–	حيوية عملية	
23.	المنزلية – تقارير	القيام	المنزلية يوم
24.	– يهتم		
25.	– يقرأ		

## قيم إيجابية

26.	الرعاية – ي	أهمية قصوى	آخرين.
27.	الاجتماعية – يعطي	أهمية قصوى لتعزيز	
28.	– يعمل	ويدافع عن عقائده.	
29.	–	"يقول الحقيقة	يكون ليس سهلا."
30.	المسؤولية –	يقبل ويتحمل مسؤولية شخصية.	
31.	– يعترف	مهم	جنسيا أن يتعاطى

## الاجتماعية

32.	التخطيط	– يعرف	كيفية التخطيط
33.	الكفاءة في العلاقة بين	–	مهارات الحساسية،
34.	الثقافية –		الخلفيات الثقافية/العرقية/الإثنية.
35.	مهارات	– يمكن	السلبية
36.	سلميا – ي		

## الهوية الإيجابية

37.	الشخصية - يشع	أنه يسيد	"
38.	تقدير – تقارير	تظهر	عالية بالنفس.
39.	اية - تقارير	تظهر	"حياته له هدف".
40.	الإيجابية	– يشعر	ه

## 1 :2 المراهقة

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
دليل التدريب:	المهارات الحياتية والقيادية:
:	تحديد وتقييم المراهقة
:	تنمية . الذين ي
:	المراهقة ميلا
الفئة المستهدفة:	السلوكيات السلبية .
الميسر:	و هيئة المحلي الذين تدريبهم
:	وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
الأساسية:	1 1
:	فبراير 2013

1: المراهقة	
الميسر (الميسرون):	120 دقيقة
الميسر:	يجب:
1.	-
2.	.
وف يضيفونها . التقييم 7.	5
قدمها	الشخصية
4 التطبيق	3 التطبيق
5	الميسر
	التقييم
	يجب:
	1. فنية )
	2. كبيرة
	السّميك
	قديمة،
	(.
	1: التنمية
	المراهقة
	2: صية
	مواد التدريب
	التدريب 1:
	الشخصية
	أهداف :
	1. " المراهقين" وتحليل خيالية،
ي	لتغييرات الجسدية الإدراكية النفسية والاجتماعية التي يواجه
ي ون خلال نموهم	محلياً، والأشياء يعثر عليها، يقوم
يمثل وتقديره لنفسه	2. نفسها.

## التدريس

### 1. التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

هذا !

يهم تغيرت القليلة الماضية، مصالحه والتغيرات الجسدية.

1. عقولهم: وجيز. ببطء ما سيأتي، وسط العملية للمشاركين

"أندين

مراوحة.

قليلة

عينك

جيدة

( ) .

كنت تشبه وكيف

قراءتها (

إليها

( ) .

" ( ) "

( ما هي الموسيقى

كيف قضى

( ) .

به

والديك  
التلفزيونية

:

التلفزيونية،

عريضة،

" كيف "

ثقافيا.

"

حياة المشتركين. ويمكن أيضا

2.

يكن

جالسين، اطلبوا منهم

:

"تظاهر

بيانات،

الأشياء

ين

الحالي

هذه

التغيرات

إجراؤها

الجميع رؤية

ي

ين

" هذا ! "

" لبيان "

قدميك .

3.

:

"

' هذا !'

عليه من قبل! "

: ينبغي

يكون الجميع

ما كانوا عليه

" هذا ! "

فعليه

موضحين أنه

تقولونه يشير

التالية و اقرئوها بجهر  
وحساسيات المجموعة والتي من شأنها أن تحفز كل  
يمكنكم المزيد التفاصيل أيضا المشاركين. سبيل  
ذوقهم الموسيقى قد تغير، يمكنكم أن تطلبوا منهم ماذا يحبون من قبل يحبون .

"لديك"  
" ( ) ."  
"الموسيقى تغير." /  
"المزيد"  
"لديك المزيد المنزلية."  
"عليه من قبل."  
"تغير."  
"مهام / أو مسؤوليات مختلفة"  
"تريد ه تغير."  
"تريد القيام بأشياء"  
"الحياة أهمية جدية."  
"الحياة"

(التلفزيونية ...)

5. القيام ثانية :

" حياة لمهارات الحياتية القيادة للشباب!"

: يجب يكون كل . يمكنكم " هذا نحن!"

" - تشبهون هذا يحدث الآخرين. الحاليين، هذا جيد. تغييرات  
تغيرت حياتكم قليلا على الأرجح. - قريبا  
حياتك 'المراهقة' هذا يتغير جسمكم يمكن غير طريقة بين مرحلتين حياتك أيضا. هذ

بجدية الشكل الذي تكون عليه حيا .  
 بالشكل الذي تكونون عليه  
 بالغين .  
 لسير قدما المراهقة . هذا .  
 تغير كثير . هذا .  
 عنده .  
 يمكن مفيدة يبدو  
 جميعه سوية هذا .

## 30 دقيقة

(1): التنمية المراهقة

مراهق

المراهقين يكتشفون التغييرات .  
 منها .

1. أسهل . : بين التغييرات المراهقة التغييرات

"المراهقة، هي جميعا 21  
 2-عقلية -  
 3. عاطفية -  
 4-اجتماعية -  
 كيف  
 آخرين،  
 بين .

" يمر بالتغييرات في وقت خاص به وبمعدل به .  
 الآخرين، في هذا المسار لديه متاعب وتحديات  
 حياتنا. هذا  
 مفيد .  
 يعاني بتغييرات معها يحدث تغييرات كثيرة  
 والحديث

2. (1): المراهقة :

" هذا يصف التغييرات التي يعيشها الأشخاص المراهقة. الأيسر  
 حياة تغير (البدنية العقلية العاطفية والاجتماعية). اليمين  
 هذه التغييرات . هناك استمرارية؛ التغييرات تدريجيا .

" يمكنكم رؤية التغييرات التي يعيش يمر من تجربتها  
 التغييرات قليلاً .  
 بداية المراهقة وبعضها

" يواجه تغييرات جسدية . يمكن ان يحدث تغيير  
 آخر أن يعيش .  
 يستغرق التغيير طويلا كي ي  
 تغييرات عقلية . ويمكن  
 يحدث تغيير  
 التغييرات .

. "ليس هنا طريقة لتحديد كيف التغييرات و مدى اختلافها من شخص لآ ."

### 3. للتوضيح

: المواضيع الميسرين التغييرات وطريق ذ  
أحيانا المراهقة- " .  
الجنسية - الجنسية -  
المهم 'عادية' 'صحية' من التنمية البشرية،  
قد يدفع هذا .  
: يميل المراهقون أنفسهم بالآخرين، أنهم ويعتبرون 'عاديين' أقرانهم. لهذا  
يحاول ميسرون تعيين تحديدا  
المشاركين على تحديد كيف تغيروا جسديا وعقليا وعاطفيا واجتماعيا وعلى  
فإنه ليس غير .  
المراهقة عاطفيا ( أية تركيبة ) . يمكنكم تقليل  
كانت المرحلة الحالية فذلك جيد ين لهم الجميع نهاية ي  
تغييرات المراهقة  
تغيرات  
جسديا، المراهقة  
عقليا،  
يواجهون شخصا  
ين طورهم  
ويره بأنه كيف ما  
وتيرته.

"المراهقة هي التغيير . هذه تغيرات طبيعية للجميع . يمكنك به  
- هذا صديق - ي جيدة ."

### 30 دقيقة

(2): الشخصية  
ي 1: الشخصية

مراهق ( )

يسد المراهقة سيناريوهات قصيرة.

1. تقسيم المشاركين وتوزيع (2): الشخصية،

: الشخصيات غير ادية للمشاركين الى حد يكون فيه تشتيت، حددوا أخرى للشخصيات.

2.

:

"يوجد في هذه قصيرة شهد تغيرات المراقبة .  
بداية التخمين هي غيرات تواجه .  
القليلة . ليقراً . ين من .  
لحديث .

3.

المشاركين 15 يقة للقيام بهذا .

: إعطائهم  
و حددتم على الأقل تغيرا يعاني منه الشخص. " كبديل ل  
يمكنكم تخفيض تمديد .  
على تقدمهم: " يجب

4.

بين من جديد . غالبية حيث يمكنكم اختيار كبيرة . التالية:

: لا يوجد هناك "صحيحة" " لهذا  
عمدا على نحو يترك لتفسيرات المشاركين وتشجيع المشاركين رؤية بحياتهم . يمكن للميسرين  
الشخصية" لتقديم إضافية  
1:

هل تبدو إحدى هذه تعرفهم؟ هي الأشياء الي مرت بها إحدى الشخصيات  
ه شيئا عانيتم منه

- يتعاملون جيدا التغيرات تواجههم
- من هي الشخصيات في التي أظهرت أكبر
- من هم الأشخاص في الذين أحرزوا تقدما
- ليس بالقدر نفسه
- بالتغيرات تحدث لهم المراقبة؟
- إحدى القصص التي تحدثت عليها . هي مفيدة للشخص هذه

• من بين كافة التغييرات المراقبة، ما هي في اعتقادك التغيرات التي يصعب التعامل

: تعتبر هذه الأسئلة تقييم للهدف 1. المشاركين الفور في المشهد  
الجميع جميع . الشخصيات " يفعله معظم " المراه .  
تطلبون فقط من المشاركين الجلوس بهدوء والتفكير هذه بهم.

" جميع التغيرات تسير  
 " للتغيرات يمكن  
 تطوير أصول  
 يحدث  
 'بيتنا' يمكن .

#### .IV. التطبيق (15 دقيقة)

سيقوم " " أشياء / خارجها  
 ( قديمة، )

. رمزية لي

ي أشياء تمثل طابعهم الفريد، وهي رمزية لعلاقتها  
 المراهقين.

1. المشاركين لتلخيص و المراهقة. :

" الشخصية، وكيف ها يمكن  
 الحياة، المراهقة. منكم التفكير  
 للتفكير  
 التغيرات منها  
 التغييرات معها،  
 القرية أو الخارجية

" مستعدين  
 شيء يرمز اليكم يمثل بطريقة ما نمط حياتكم ."  
 فيما بين

( المشاركين  
 بالتفكير  
 حدهم يواجه  
 فيلم ي ما هم عليه ) .  
 لهم

: الأشياء  
 إزهار زهرة؛  
 عليها يمكن  
 يلي  
 جاهزة .  
 والتغيرات: جديدة و خضراء  
 والرعاية، بيت

"كيفية التعريف ب  
 صحيحا  
 الأشياء الرمزية  
 أشياء  
 معينة  
 المراهقة.  
 كيف  
 حديد شيئاً يرمز  
 الأيام والأسابيع  
 هذه  
 هذه  
 " يمكن يكون هذا  
 " .  
 يصف

كبيره المتين

ما هو .

الشريط

. حياتي

في  
1. : .

" يمكنك عليه وكيف يكون ."  
تطويرها. أيضا تغيرات التي طرأت جسديا عقليا، عاطفيا واجتماعيا.

" منكم تقديم يقول .  
اجتماعيا. يمكنك  
يمكنك بتقسيم .  
يجعلك فريد  
ما أنتم عليه جسديا عقليا، عاطفيا  
هيكل.

"يمكنك  
هو إظهار كيف هذه  
تذكير لشيء الذي يرمز إليكم و الذي بمشاركة ."  
تضمن  
تريد إضافته . " المهم

2. ادعوهم ملصقاتهم.

: " حياتي " تقييم للهدف 2.

: يجب أن يحتفظ الميسر بهذه  
التطبيق 4 التطبيق  
5 الشخصية. سيتم إضافة أشياء إليها  
7. التقييم  
المشاركين التقييم 3

" اليوم  
يأخذ وقتا 4  
المراهقين.  
يواجه تغييرات جسدية، عقلية، عاطفية واجتماعية  
التغييرات، ويمكن القيام بها

الجميع يمر من هذه التغييرات ويخرج قيام .  
التي نمثلك و تلك التي نود التطوير، تساعدنا .

لديك أيضا رؤية جميع المواهب  
المزيد !  
الذين يمكنكم اللجوء إليهم من أجل الدعم. " التفكير  
المزيد طويرها هنا حيث يمكن استخدامها للهوية الشخصية  
المزيد طويرها هنا حيث يمكن استخدامها للهوية الشخصية

المراهقين: مزيد

معهد مينيسوتا. " المراهقين جيزيلا Gisela Konopka.  
http://www.med.umn.edu/peds/ahm/programs/konopka/home.html عليه 15  
(2012).

كورنيل، تنمية حياة " المراهقين. " Sedra Spano . مايو 2004.  
http://www.human.cornell.edu/actforyouth عليه 15 (2012).

الميسر للتحسين

التاريخ الميسر: ] جيد؟ هل / [

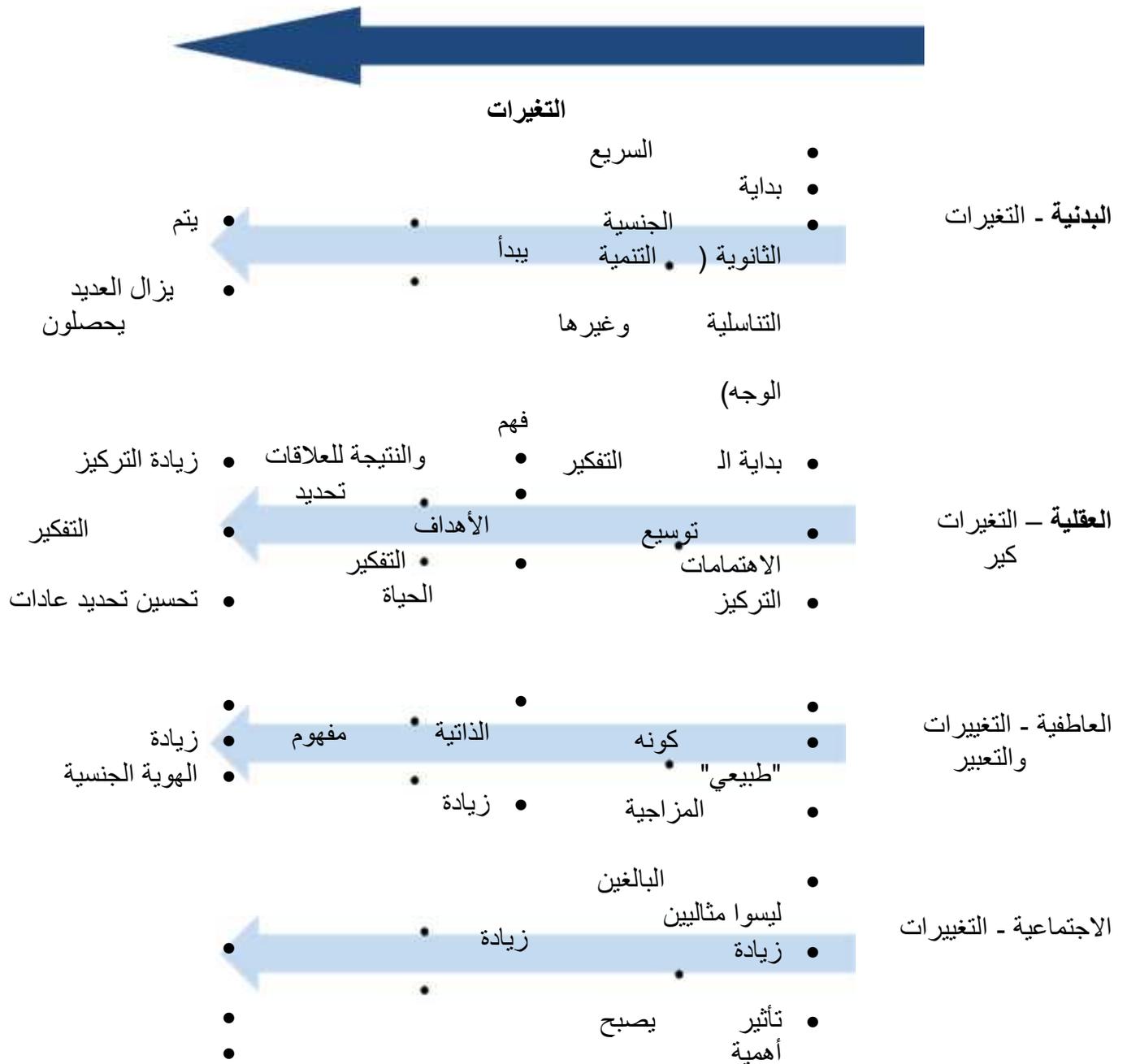
# المراهقة

:1

## المراهقة

التغيرات نواجه

( 11 21 )



## 2: الشخصية

lei	. يبدو	الأخرين يهمس عنها يراقبونها
أثية	يتمنعها	هل ملابسها ه شعرها
	هذا القبيل. أحيانا هذا يجن	ها
Poh	قليلًا أصدقائه،	شيء.
	عليه رأسه	صديق له!
وه	يرغبين في	يتمتع
سيك	يوما ما	ين هم سريع . هل
Najat	في غاية من الصعوبة	الأخيرة. انهم يشد
يمضي	من بقائه	ت له
ليلا.	هم يحاولون ير حياته؟ نه	بأنفسهم
	جيد .	كبيره والديه، يفقد منصبه !
Amaya	تھا للتو جميلة. "	ستردين هذا
سعيدة	يمكن ي	أمايا
	مهنی؟ نه تستطيع	بعيد . عليها
تعيش إسماعيلية Ismailia	والدتها، وخالتها	ها واثنين تھا
المنزلية المدرسية،	يستمعون إسماعيلية	تعطيهم التوجيهات. ما يغادر إخوتها
إسماعيلية أمها وخالتها	يأخذون	أعمالهم غسل
في تحضير	زيارة	صديقها الجديد.
Adolpho	الليلة الماضية. يمكن له	السياج الأيتام. ي
منه لقيام	يتحول هذا	لديهم أيضا
	سرور صديقتة، لويزا. يمكن لهم ال	لمستقبلهم. لويزا
يات.	يكون	
Raja	الأخيرة.	سامية ه
يشعر	يحبها ذلك الحب كله!	والدته عليه ل
تحية!		اليوم نه حين عمه يريد

التعقيد هو ذلك كله النارية. يتسكع أصدقائه! كيف الحياة بهذا  
 Lana والدها، البيت الليل صديقها،  
 كثيرا، أنه ضربها. تضايقت لانا و لم تكلمه منذ ذلك الحين! لا يمكن لها  
 صديقها؟ هو يهتم بها. لم تشعر بهذا الإحساس القوي نحو أي شخص من قبل. جميع لها  
 انها جيدة. نهم يعرفونه أكيد والدها!

المشاركين التعبير آرائهم الشخصية يتمكنوا أوضاعهم  
 ظهرت للميسرين هذه يمكن  
 المشاركين.

Lei : لديه التفكير . يها ي عنها يوحى مراهة عاطفيا.  
 " يعزز هذا. نها هتم الأحيان وأحيانا يوحى الآخرين.  
 مفيدة:

: المراهة الجسدية ة توحىها أصدقائه. قلقة من انه ي يوحى  
 مراهة عاطفيا.  
 مفيدة: الآخرين.

: ه والديه بحيث أ منهم. انه بداية أقرانه. نه  
 المراهة جتماعي.  
 مفيدة: الآخرين؛ البالغين الذين يمكن لهم المساعدة.

أمايا: أمايا غير مستقبلها ( يبدو بعيدا كل البعد لكي تفكر فيه. هي  
 تركيزا مسؤوليات منزلها، هذا  
 راهة عقلي.  
 مفيدة: ابعثها؛ معايير عالية.

إسماعيلية: إسماعيلية لها ارتباط بأخوتها ولديه العديد مسؤوليات هذا يشير مراهة  
 اجتماعيا. عاطفيا نها أيضا يظهر في تها تحقيق بين  
 وصديقها.  
 مفيدة:

: أدولفو ناضج عقليا بما أنه التفكير ولديه التركيز  
 عاطفيا، علاقته ويزا أي .  
 مفيدة: ه

: الأهداف المستقبلية ويتساءل  
المراهقة عاطفياً، انه يواجه  
حياته.  
البالغين الذين بإمكانهم المساعدة  
سامية عقلياً، التفكير  
الآخرين.

**مفيدة:**

: أقرانها لتأكيد علاقتها  
المراهقة اجتماعياً نها  
والدها في نضالها  
صديقها عاطفياً  
المتزايد صديقها  
البالغين الذين بإمكانهم المساعدة  
المزيد الاستقلالية. انها

**مفيدة:**

1

:3

التدريب

دليل التدريب:

مهارات الحياة القيادة:

المهارات الحياتية والقيادية:

3 1

الهوية الإيجابية

يعتبر تحديد وتقييم

:

تنمية

الهوية الإيجابية

السلوكيات السلبية

السلوكيات الإيجابية

التعليم

الفئة المستهدفة:

الميسر:

كيفية

تدريبهم

المحلي الذين

و هيئة

وتكليف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

120 دقيقة

:

2

1

الأساسية:

فبراير 2013

:

3:

التاريخ:

120 دقيقة :

الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. ( )
  2. يمكن في معالجة قضايا المراهقين القضايا الجسدية العقلية العاطفية بعضها المشتركين لديهم لمساعدتها
  3. هذه " " ها إلى ا وشريط . يمكن أن يكون مفيداً .
  4. تسمية كبيرة عناوين " "... الذين يمكن
  5. شخصية التقييم ("حياتي") : يجب على الميسر الحفاظ الشخصية قدمها
- تطبيق 4 تطبيق 5 تقييم 7

•

1. لشخصيات الفكاهية
2. / الشريط
3. كبيرة
4. فهرسة -

• البيان التوضيحي الذي تم إعداده

1. البيان توضحني 1: التنمية
- 2: البيان التوضيحي 2: المهارات/
- 3: البيان التوضيحي 3:

•

1: يضع و يستدير

• مواد التدريب

التدريب 1: سيناريو الفكاهي : يخططون لحفلة (نسختين)

أه :

1. بهم، التنمية، واهتمامات شخصية في سرية سيحدد
2. مشاهدة مسرحية هزلية قصيرة، سيقوم

والسلوكيات

.3

سيقوم  
يمكن

يمكن استخدامها

"التأكيدات" لأنفسهم

العدد \_\_\_\_\_

( )

1. المشاركين !  
تنميتهم المراقبة ي اهتماماتهم الشخصية.  
المراقبين. :

" التغيرات تواجه المراقبة "

2. البيان التوضيحي 1: "التنمية المراقبة".

3. يجب : 2 مع البيان (التنمية المراقبة) بين أيديكم في .

3. التقديم. :

"اليوم نريد تحديد الاهتمامات  
ي اهتمامات طبيعية.  
أيضا كيفية .  
وكيف أقوىاء. يمكن  
التغييرات

يقول . يقول .  
لديهم أنهم يشعرون .  
ويمكن يؤدي هذا  
وأنهم يعرفون كيفية

4. لديم .  
اهتمامات . يكون لديكم تفاصيلاً تريد  
لتنمية راهقين. أعطيها. " .  
تها

:  
المشاركين المكتوبة يمكن  
مجهولة .  
جميع المشاركين. هذا سيساعد  
مع أن اهتمامات

:

" اهتمام لديك  
ليس عليكم ا  
ما لدي  
يدور في ذهنكم لأنه  
وفهم هو  
يعرف  
المزيد منها  
الصحيح /  
اكتبوا بطريقة

5. :

" أشياء  
لهم بالطيران بعيدا  
حيث يكون لديك العديد كويرات  
وا كويرات  
يكون جميلا  
كل قصاصة ورق كويرة  
تخيل قويد علينا.  
لريح أن تعصف بها بعيدا "

6. شاهد تطير.

:

" فإنه له  
يمكن  
الشخصية  
الرياح العنيفة تهب  
إلينا أحيانا.  
هي علينا.  
الأحيان  
هيكل. إنه هو  
و الشائعات التي يرمي  
السلبية

" اليوم  
" قويد مواجهة إضافية،  
وغيرهم البالغين  
ية

(30 دقيقة)

كبيرة؛ أقلام تلوين.

( )

لديهم كمراهقين.

المشاركين

1. وزعوا المشاركين

يحبون وأشيروا الى نقطة

المهارات الحياتية و القيادة

" أشير إليها والتي تـ .

الرياح  
مشهد  
هبوب الرياح  
: هناك كبير المشاركين  
خياراتهم الثانية.

2. التقطوا كويرات ووزعوها عشوائيا الصغيرة. قائلين:

"فريق لديه مهمة هي الاجتماعية."  
المراهقة يمكن يكون ها - يهم .  
فرزها المراهقين: الجسدية العقلية العاطفية

3. اظهروا البيان التوضيح 2: المهارات/ / . ائلين:

"أثرتموها.  
سبيل .  
المهارة التنموية"  
هو سلميا - سلميا؟  
يكون هي " .  
ذهب اليه

: يذكرون يشيرون بطريقة غير . أهم الأشياء هي يحددها .

التالية يتم تبوها :

( بدنية، العقلية العاطفية، الاجتماعية) بأنها

- هي
- هل
- هي المه التي من المفيد ان يتعلمها الناس يتمكنوا هذه هي
- هي التنموية التي يجب ان تكون التي هو بحاجة اليها؟
- هي نشير إليها



جاهدين . هو .  
 الانتقادية التي يوجهه . هذا يجعل  
 فيه الكفاية ذكيين فيه الكفاية. هذا يعنيه  
 التعليقات جديدين به ين .

" شاهد مسرحية هزلية قصيرة  
 يتم استخدامها من لدن إحدى الشخصيات " لحط القيمة "  
 للحديث الأشياء  
 "

2. المتطوعين، واعطوهم السيناريو، اطلبوا منهما  
 يتمرنوا على المسرحية الهزلية . ( يمكن شخصية سامي فهي )  
 وقت الذي يتمرنون فيه، المشاركين المتبقيين تبادل يقوله يكون من شأنه  
 "حط القيمة" هذه .  
 غير مهمل، يحبك، سخيًا، غريب صبيانًا،  
 سيئ، (...)

3. ثلثين الشخصية و اطلبوا منهم تنفيذ المسرحية الهزلية. أشكروهم و صفقوا لهم،  
 أزيلوا علامات وضحا بأنهم كانوا يقرأون نصا ويلعبون . فليست هذه طريقتهم الحياة الحقيقية!  
 بهذه :

: شخصيات هذه المسرحية الهزلية يتصرفون بطريقة إيجابية. على الميسرين التمييز بين هو تمثيل هو  
 حقيقي. لهذا الشخصية، شاكرين اللاعبين، وموكدين أنهم يلعبون لا علاقة له بشخصهم.

- هي "التحقير" استخدمت شخصية
- كيف شخصية "التحقير"
- هي في رأيكم التي ستصير في نفسية هذا
- ما هو تأثير " تحقير" يعملان على تنظيمه؟
- رأيكم يحدث عندما يريد سامي يفعل شيئاً
- "التحقير" الذي يمكنكم إضافته رؤية المسرحية الهزلية؟
- هي لدينا
- والمهارات حياتنا ( : ذكيا؛ يمكن ) .

المشاركين الأشياء لها منهم ي ها  
 نفسها نتيجة . عينة :

قاله	
ين	صغير
هذا	لا يكون لدي أبدا أفكارا مميزة
لديه	يكون السليم
هل هذه	غير واقعية
غير عملية	أضيع دائما وقت الآخرين
إليك	

مسرحية هزلية :

" التحقير الكثير السلبية. نه ي إيجابيا " تقدير إنه ي

#### IV. التطبيق (25 دقيقة)

(1): التحقير عليه

مصيرها ... ! ( ) يقل اثنين

سلوكيات " " " "

1. كيف يمكن تغيير أفكار "التحقير" السلبية "تعزيز" :

" يعطينا تحقيرا تهب . يمكن هي . بعد التحقير "

2. المشاركين . 1: التحقير، حوله. :

"سيساعدنا إلقاء التفكير السلبية التالي حقيقية. السليبي جيد، يكون لديك إيجابيا :

: أشيروا التالية . يمكن للمشاركين أيضا يسمعونكم ها.

- "هل هذه حقيقية
  - هل يقول رقيق هذا
  - أين يؤدي التفكير بمثل هذا
  - فيه
- لتفكير

"التالية هذه العملية هو تطوير تصريحات ايجابية  
فيها . يمكنك التفكير فكرتين  
يمكن يكون ير سلبيا. تطوير هذه  
وجيد."

هذه السلبية  
إيجابية  
سعيد

- "السلبية،
- بتصريح ' . "
- يكون
- "سيكون لطيفا " "ينبغي".
- صيغة سبيل "جيدة، بخير، سعيد، وظيفة جيدة،
- "...
- "

الدليل : Bernard S . Arons Charles G . Curie : :  
العقلية، SMA-3715. العقلية، الذاتية،

[http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Building\\_Self.pdf](http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Building_Self.pdf)

3. المشاركين تشكيل . يكون لهم اختيار أذهانهم بين " " "الريح"  
يقول الجميع اختيارهم . المشاركين  
(الريح ) .

4. التوجيهات:

" عن نفسها تحويل تصريحات التحقير الى تعزيزات".  
أضيف طريق تقوله

5. الثلاثية مشاركة بعض 'التعزيزات'

: الانتهاء (1): التحقير، ٤، يعتبر بمثابة تقييم للهدف 2.

قائلين:

"هذه كلها التحقير، التحقير و الالتفاف عليه. رافعا للمعنويات الأحيان أهدافا لكثير تصريحات التحقير، المهم العناية ."

## .V. تقييم (25 دقيقة)

أقلام تلوين

شخصية التقييم، "حيا" 1.

الجميع

يقدم

هم الشخصية.

تها

تأكيدات

يمكن : هذا " أنه " التطبيق " يطبق فيه يستعمل لتقييم أهداف

1. "أرضية تسمية بهذه العناوين " "... "أشياء أنجزتها..." "أشياء عدت بها أنا الآخرين..." "الأشياء

" المهم تغيير ' التحقير ' عزيز ' تحسين العديد يمكن

يمكن هذه

م التفكير أشياء كثيرة

شيء إيجابية

شيئا

: توفير / بحيث يمكن للمشاركين مشاعرهم،

2. أقلام تلوين. المشاركين الذين يترددون و اسألهم

اثنين. بعد كتابتهم

لإعطائهم أنفسهم

: بما فيه الكفاية،

"هذا كبير الإيجابية للجميع هنا، الذين بإمكانهم تقديم

اثنين منها

هـ جميع

يمكن إضافته

يناسبكم  
تصريحات "التعزيزات"

الأخيرة. يمكن  
وا أيضا  
الفهرس

وضعه غيركم. أيضا،  
' ' يمكن  
عليه .

يمكن إضافتها  
لديك

اختيار "القيم

التطبيق (" هو ")

الشخصية للمشاركين لاستخدامها  
7 .

:  
الإيجابية"  
التقييم

ينجز

الفهرسة،  
قائلين:

الجيد الذي بداخلكم  
."

الفهرس شيء إيجابية  
الفهرس يمكن  
يتسنى

' ' .  
' ' .  
لديك

"  
الجميع،

1 3.

تقييم لأهداف

الشخصية

التأكيدات

"الجميع"

1-2-3!

كيفية تطبيق تصريحات التعزيزات حياتهم

قريب:

المشاركين يلي

ونها ما بين

تعليقات إيجابية بيانات عزيز

:

المشاركين تبادل ما يلي مع

2. أصبعين

مفيدة وكيف يمكن استخدامها

تصريحات التعزيز

حالتين

"  
حياتك بين

( يحتاجون

المشاركين ما يلي

ي شريك جديد):

اليوم، يكون

ون معه الأشياء التي  
."

لشريككم الجديد  
هو من ي  
بيانات التعزيز

"  
هذا ال

المشاركين والسير واتجاهات حيث ي  
 30 ثانية، يسبق لهم ان عملوا معه  
 "1-2-3! هذا ستنشطونه  
 10 الماضية ( " ) " .  
 المشاركين يع هذه : .  
 المشاركين الآخرين .  
 جانبيهم : .  
 30 ثانية .  
 " !  
 ون فيها هذه البيانات  
 " !  
 : هذا "1-2-3" هو تقييم بديل لأهداف 1 2 3 .

دقيقة المشاركين قائلين:

أريد  
 يمكن  
 صحيحا ليس عليكم تكراره في أذهانكم لأنفسكم.  
 بتعليقات سلبية الآخرين .  
 يقوله أحدهم صحيحا .  
 ليس  
 تركيز الأشياء الإيجابية حياتنا.  
 بينما ي  
 تذكيرهم 1-2-3!

:

Curie . Charles G . Arons . Bernard S .  
 الذاتية، العقلية، العقلية، العقلية،  
 : دليل :  
 SMA-3715. العقلية،  
 http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Building\_Self.pdf

الوثيقة :  
 "جميع  
 عن مصدر اقتباس هو محل تقدير. يجوز  
 " سامهسا SAMHSA .  
 :  
 ويجوز  
 ونشرها نسخها  
 "سامهسا" SAMHSA .  
 " DHHS

الميسر للتحسين

التاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل / هل [

## البيان التوضيحي 1: التنمية

### المراهقة

الجنسي	البدنية – التغيرات
وكيف	العقلية - التغيرات الأشياء حدو أشياء
وفهم	التفكير، القدرة والتعبير
التفكير	العاطفية – التغيرات
أهمية واهتماما متزايدا	الاجتماعية – التغيرات الاستقلالية
يصبحون	

## البيان التوضيحي 2: المهارات /

/

المهارات / :

---

المهارات / :

---

## 1: التحقير، عليه

- هل هذه حقيقة فعلا؟
- هل من الم
- نتيجة التفكير هذا
- يملك التفكير السلبية
- التفكير الذي سبق أن تعرضتم له.
- يكن
- يغعلني
- إيجابي
- إيجابية
- التصريحات الايجابية
- التفكير به؟

يمكن

إيجابية: سعيد

السلبية:

إيجابي

له قيمة.

أشياء كثيرة.

أشياء كثيرة جيدة.

عظيم.

جيدة.

سعيد

شيئا.

شيئا.

حي جيدة.

الإيجابية	
	جيدة
	لم يكن لدي
	السليم
	ليست واقعية
	ضيع الآخرين

الذاتية،

: دليل

. Bernard S

Arons

. Charles G

Curie

العقلية، SMA-3715.

العقلية،

[http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Building\\_Self.pdf](http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Building_Self.pdf)

## تدريب 1: سيناريو لمسرحية هزلية: سامانثا يخطط

: مهلا،  
: انها  
: يجعلك ظهري  
: ...  
: تفكرين فيه  
: يمكن  
: هذا !  
: ...  
: يمكننا  
: لديه  
: أيضا؟  
: انها  
: جيدة ...  
: هذه  
: ... . النهر جميل.  
: تريد  
: إليك !  
: بين تلك  
: الحفل المدرسي الذي نخطط له  
: صغير !  
: بها.  
: سيكون  
: مدير  
: أنه  
: هذا القبيل.  
: ينجح! لدينا  
: تنظيم الحفل في منخفض النهر؟  
: هل سرقتها منها؟  
: هطل  
: غير عمليين.  
: بين

## 1 4: اختيار القيم الإيجابية

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
دليل التدريب:	المهارات الحياتية والقيادية:
:	1 4
:	تحديد القيم الشخصية والثقافية هي
:	الذين يتصفون أو يظهرون القيم الإيجابية
:	السلوكيات الإيجابية السلوكيات
:	السلبية
الفئة المستهدفة:	التعليم
الميسر:	و هيئة المحلي الذين تدريبهم كيفية
:	وتكثيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
الأساسية:	3 1
:	فبراير 2013

:4

التاريخ:

: 120 دقيقة

الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. صغيرة " هو قيمة؟"
  2. الشخصية التقييم "حياتي" .2
- الميسر 5 يجب تطبيق
- الشخصية قدمها التقييم. سيقوم أشياء له
7. تقييم

- - 1.
  - 2. صغيرة
  - 3. تجهيزات فنية
- ( الفهرسة والشريط )

- **البيانات التوضيحية الذي تم إعداده**
- البيان توضيحي 1: المجتمعية
- البيان التوضيحي 2:

1: القيم

- **مواد التدريب**
- التدريب 1:

أهداف :

1. تحليل مجتمعهم يقوم تحديد اثنين القيم الإيجابية اثنين
2. الهامة لقيم الإيجابية ثقافتهم.. اثنين يحدد اثنين القيم الثقافية الهامة
3. صغيرة، مجتمعهم، يصفون كيف يتم اختيار سيحدد اثنين التوجيهية لطريقة يريدون يعيشوا عليها كيف يريدون يكونوا.

## التدريس

### أ. التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

- يرجى يتعلم .
- كثير الأحيان الآخرين ما يقولونه لنا هؤلاء .
1. الجميع باتجاهكم. قائلين:
- " جميعا التصفيق يديك . " !
2. التصفيق يكون ه . :
- " جيدا، الجميع التصفيق . اثنين .
- ' ' الجميع ي .
- يديك . ثانية :
- " "
- سيكون
- خطأهم. اطلبوا منهم أنهم
- أنه ين فيه " " يلاحظ . " سيد أنهم
- التصفيق، .
- لخصوا قائلين:
- " كثير الأحيان
- شيئا، نميل بأنه طريقة التفكير. يمكن
- هو صحيح والقيم
- تحديدا
- شخصيا " .
- أهميتها،
- أنها
- دقيقة للغاية.
- ذلك صحيحا
- الحديث اليوم

### ب. (30 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

مسامير الشريط  
كبير

السبورة الورقية  
المهارات الحياتية و القيادة

## البيان التوضيحي 1:

### . قيمة إيجابية

1. يحدد

يجابيد مجتمعاتهم المحلية الكيفية يرون بها أنفسهم.

" الأخريرة لها تأثير

مسرحية هزلية . نها

كيف الأشيد يقولها هيكل 'بيتنا'.

التي تشكل من هم . نها ( : والمسامير ) له تأثير عليك " .

غيرها

" الخيارات

تساهم بنية . نتخذها. لخيارات تضيف وتصل

التأثير نعيش فيه. "

لديه أيضا

2.

. قائلين:

"هناك العديد

الايجابية

وهذا بطريقة

ي يوفرها

لأعضائه.

منكم التفكير فردية

."

3.

يواجهون

إيجاد

شجعوهم

بتدوين

أوراقهم الفردية.

هي الأعياد أيام

التي يحتفي بها المحاربين؟ عيد

(يوم

الأعياد الدينية؟ الحرفية؟

مهات / أيام /

(

• كيف هي " ث الحياة "

• ما هي الهياكل العمومية،

• كيف يتم المستضعفين،

• هي

• هي

التعليم، التغذية؟

الترفيه، التسلية، الرياضة،

الإيجابية

4.

المشاركين تعليق أوراقهم

تقديمهم

المشاركين

المجتمعية.

المشاركين

منهم

حول تجميع الأنشطة.

المشاركين

يفوق المجتمع

" وليس أيضا . بطريقة هذه . سبيل . "

" التفكير سبيل هي . يرسلها لدينا جديدة لديهم المسؤولية أنفسهم . هي . "

لتوجيه تفكيرك :

البيان التوضيحي 1: :  
يهدف هذا  
ي  
هي

5. مستخدمين هذه : عملهم، منهم تحديدها وسيروا مناقشة

- " القيم
- ما هي الرسائل القيم
- ما هي الرسائل القيم لها بالشباب و البالغين الشباب
- ما هي الرسائل القيم هي هامة
- مجتمعية لها " "

هذه بمثابة تقييم للهدف 1.

لخصوا قائلين:

"هذه الأفكار مهمة الروحية." . أهمية هذه الإيجابية . هذه هي تمنها

المجتمعية

بيان التوضيحي 2: "

أين القيم

القيم الشخصية.

القيم الثقافية وكيف أنها

كيف يتم

ي

المشاركين

تحديد

أدت بهم الى الإيما هذه القيم.

المجتمعية

ها

يكن لديك يكفي

ي

شريك.

:

ريد "

خيل

صحيفة

هو

تعلمها

القيم

ها في أوراقكم.

قليلة

أريدك

هم

مختلفين

وا منهم تقديم

كيف

سبيل "

أعماله المدرسية. يمكنك

م هي التعليم مهم، يقول

ه

هذه القيمة

ه شقيقته

يها "

بيان التوضيحي 2: "

ستظهِر

كثيفا

يستجوبون بعضهم

المشاركين

هم

على علم بها. سيروا

مستخدمين

مشابهة لهذه:

القيمة

هي

عنها؟

من هم "

" للقيمة؟ ( )

: والأمهات،

الروحيون،

[التلفزيون، الراديو، والموسيقى، (]

هي

تعليم القيمة؟ ( )

:

(الروحية، العيادات الصحية، )

يدركون بأنهم يتعلمون قيمة

: ي هذا أيضا كتنقيح لأهداف 1 2.

لخصوا قائلين:

هذه

ناها

"بيتنا!"

صغيرة  
البيان التوضيحي (1): القيم

التقييم "حياتي" 2  
الشريط الشخصية  
فنية

" هو قيمة؟"  
يحدد اثنين  
يكونوا.  
التوجيهية الكيفية  
يرودون العيش عليها و من يريدون

1. تقييم أولي الفهم كين القيم. سائلين:

" هي القيم رأيك هي القيم "

2. وهم تعريف كيفية تأثير القيم . ائلين:

"القيم هي  
" كيف يمكن أن  
خرين. سبيل  
توجه حياتنا. هي  
". نها  
قيمكم هي  
قيم  
طلب أحدهم منكم القيام بـ  
تستطيع  
لدينا " هو جيد" كيف ينبغي  
نتخذها كيفية  
الهدوء  
لصالحه. قيم  
إليه يقوم  
بنزاهة  
و ليس لديكم أي انزعاج  
".

3. والبيان التوضيحي 1: القيم قائلين:

"هذه القيم  
قيم تعتبرونها هم  
أرجو أن تقرئوها  
إذا كانت إحداها غير .

صغيرة  
لديه  
التعاريف و ليتمكن  
( فهرس )  
من اختيار قيم  
منه منها القيم  
القيم هامة

حياتهم. قائلين:

"تخيلا  
الكثير  
طويلة،  
هذه المهلة القصيرة، يمكنك  
ستكون البداية  
حقيقية .  
يكن لديك  
أشياء

ذها - كقيمكم الخمسة - ، ليس هناك متسع في حقيبتكم إلا لأ من قيمكم. من وإعطائها إياي "إحدى قيمكم."

يتعين عليم (عنها) : قيمة . (سيكون ي اختيار القيمة

" إحدى قيمكم. هذا إحدى قيمكم. قيم الثمين . طويلا. عليكم نهر صغير . يؤسف له، إخراجهم وتركهم . حقيبتكم و تركهم . العيش دونهم . هذه القيمة ."

6. ثانياً مهذبين قيمة المشاركين . قائلين : تحديد القيمة

" القيمة! يزال لدي القيم الجيدة هي مهمة كيفية كيفية وأشياء كثيرة. نه جيد امتلاكها!

" يأخذك هذا الثقيل المنهك حقيبتك وكمية قليلة . سيئة . قيمة . اريد منكم الـ القيم المتبقية لديك واختيار عيشها وتركها . يرجى إمسакها . أتمكن من أخذها ."

7. إحدى قيمهم. المشاركين قيمة مستعدين للرجوع إليها دونوا في دهنكم مثل هذه التفاعلات المثيرة للاهتمام :

" الكثير قاسية ! لديكم حماية القيمتين المتبقيتين . شاهدتها . بها تين. لهذا يؤسفني إحاطتكم تخفيف الصخرية . قيمتين المتبقيتين. سيكون الأهمية القيمة أنه يجب وجهتك نهاية . " يمكن

المشاركين . دونوا في أذهانكم  
المشاركين، الارتياح  
:

التأكيد جميع بين هذه - أن كان عليكم  
لديك . قيمة وهذا مهم . يتم هذه القيمة وقتنا  
قيم . جيدة طويلة القيمة الأخيرة ( للتأثير )  
ونهاية احتفظوا بهذه القيمة! "

9. اجعلوا المشاركين ينخرطون  
لحياتهم. تساعدهم هذه :  
أهميتها تمكنهم

- كيف تدريجيا قيمكم؟ ( : غير
- حزين؛ يريد يتخلى القيمة)
- هي ردود فعل الأشخاص الآخرين ( :  
الأشخاص يقومون بذلك بسهولة غيرهم)
- هي المشابهة لهذه ( : اختيار هي بها  
مهام مدرسية متعددة؛ الانتهاء المنزلية)
- هي السيناريوهات عليكم ( : اختيار بين  
الاجتماعية اختيار توفير هو ليس
- اختيار تريد صديق أسرته ( :  
القيم والتمسك بالقيم هي أهمية غيرها هذا
- الخيارات، فيد هي القيم المهمة، توضيح هو أهمية ( :  
يمكن يكون تفعلونه القيمة، العديد القيم، المزيد
- قمنا بهذا تعرفونه ( :  
يكون ردكم على سؤال أحدهم حول ما قد تفعلونه مقابل قيمكم؟  
القيم هي أهمية التفكير كيف يكون شعوري؛  
يجب قيمة يستحق (

10. تفكير - تجميع - :  
" " تقديم  
وجيزة يجلس منهم، مجموعة ثلاثية.  
المشاركين التفكير بهدوء قليلة  
المشاركين

المفاهيم :

" هذ وبطبيعة **لديك قيم** . قيمنا رمزيا بعيدا يعطينا  
للحديث يعنيه عنها الحياة الحقيقية . ليس السهل تقديم  
الأحيان أنه يوجد خيار . **التركيز القيم هي**  
أهمية "

11. المشاركين بين قيمهم تهمل لأنفسهم، عنها الشخصية.  
ائلين:

" البيان التوضيحي 1 : القيم. كيف القيم  
منها "

12. اثنتين يعطيها المشاركين  
بين التالية:

- الكيفية ساعدتكم بها قيمكم مهم.
- أي تحديات واجه البالغون تسقين قيمهم؟
- كيف قيمكم الشخصية ] التقييم ("حياتي") [2
- أضيفوا اثنتين القيم التي تعتزون بها .

: 12 أيضا تقييم هدف 1.

: المشتركين الشخصية لأنها التطبيق 7.

للمشاركين

تلخيص.

:

" قيمنا يجرى لها لدينا لدينا تقييم هو مهم والبيت نبنيه  
هذا، بكثير "

ظهوراً لظهور، وجهها لوجه  
يستعرض الهامة

المشاركين ( ظهوراً لظهور. ) المشاركين  
يمكن ميسر التشارك (المشاركين) : مجاور لهم

1. " سريعة  
لظهر مع شريككم، يمكنكم التفكير  
شريككم. هو هو : " هو القيم فيه " ظهوراً  
اليوم. عليكم . ظهوراً  
"وجهها لوجه" استديروا وخذوا لحظات قليلة لمشاركة

2. ليتمكن المشاركون التفكير،  
"وجهها لوجه". يتم المشاركون قصيرة،  
:

"يرجى" ظهوراً لظهور : " قيمتان من قيمكم توجه حياتك

3. التفكير، "وجهها لوجه". قصيرة،  
:

"يرجى" ظهوراً لظهور : " هو قيمكم  
الأيام القليلة "

4. التفكير، "وجهها لوجه". قصيرة،  
:

" شريك  
: هذه تقييم لهدف 3. يكم."

اهتمام الجميع خيص. ائلين:

" قيم . اليوم القيم و كيف أننا نتعلمها والأمهات  
هدنا كيف يمكننا استخدامها أتاحت

سنركز على تأثير قيمنا و العوامل الأخرى

العديد القيم  
الطريقة  
أهمية  
بها  
.

."

المزيد القيم وأثارها عملية :

بيتر (Senge, Peter) . فيلدبوك (The Fifth Discipline Fieldbook) .  
(Doubleday) . نيويورك . 1994 . ISBN 0-385-47256-0

الميسر للتحسين

يخ [ الميسر: ] جيد؟ هل / [

## البيان التوضيحي

البيان التوضيحي 1:

- يستهدف النشاط؟
- يوفر
- يتوقع

البيان التوضيحي 2:

كيف هذه القيمة؟  
من علمكم هذه القيمة؟

# 1: القيم

## القيم

القيم الشخصية.	هذه قيم	يمكن
.	الحرية	
مخرج الخصوصية		الهدوء الرعاية البهجة
الموثوقية المهارة	النزاهة	
	الفكاهة الفردانية	
		الاعتمادية
الحقيقة		

## العقلية

5: فهم

1

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
دليل التدريب:	المهم الحياتية والقيادية:
:	تحديد نماذج العقلية هـ
:	الذين يتصفون أو يظهرون نماذجهم العقلية
:	السلوكيات الإيجابية السلوكيات السلبية
الفئة المستهدفة:	التعليم
الميسر:	و هيئة المحلي الذين تدريبهم كيفية
:	وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
الأساسي :	4 1
:	فبراير 2013

العقلية		5: فهم
التاريخ:	120 دقيقة :	الميسر (الميسرون):
<p><b>الميسر:</b></p> <p>1. تحضير " " " غير " غير " .</p> <p>2. الشخصية : لديكم الوقت الذي يعمل المشاركون : يجب الميسر تقييم .7</p> <p>3. التقييم، به هو تكلم يمكن الشريك يلعب دور ( .</p> <p>•</p> <p>1. " " " غير " " .</p> <p>2. " " " غير " " .</p> <p>3. تلوين</p> <p>• <b>البيانات التوضيحي الذي تم إعداده</b> البيان توضيحي 1: وجهات البيان التوضيحي 2: تأثيرات</p> <p>•</p> <p>1:</p> <p>• <b>مواد التدريب</b> التدريب 1: بيانات</p>		
أهداف :	1. هم العقلية، يقارنون	يحدد
2. قيمهم الشخصية.	التأثيرات الرئيسية	يقوم بتحديد اثنين
		صغيرة، يقوم بتحديد اثنين

:

يد

بسيط ليكتشفوا بأن منظورهم

قائلين:

.4

رؤية كيف

يد

"

"

.5

45 ثانية،

نهاية

ما زالوا يعملون

المشاركين

قليل

يده أيدي جيرانه

:

كيف

:

)

كيف

تتظروا الى أيديكم لإنجاز

اليد و رسمت اليد بالطريقة الم

قليلا

أيديه

( يعرفون : كيف تبدو اليد؛ لم يفكر الأشخاص في القيام )

• 5 أنه ليس

لدينا أذهاننا

نفعل فيها شيئا

هي

يتحدث إليكم؛

قريبة )

ان تتعرف عليه؛ تحديد أنه

بأن شخصا لا يعجبك

ينتهي من طرحه

يريده

فعله إنجاز مهمة مدرسية

يمكنك

(الوالدين).

• هي "ت لديكم عن "هياة السلام الأمريكية" قبل مجيئي كيف يمكنك يح

"

ذهنيا

"

لدينا أذهاننا،

،

،

"

المحيط ب . إنه ي

بها تفكر بها

ذهني ه الطريقة

"

الثقافية، والعديد

ديننا، وجهة

بها

" ذهني يعني يمكن  
عليها. سبيل  
يمكن توقعه وكيفية  
العديد  
يديكم  
لديك جيدة

" ذهنية يعني أيضا  
الذهني  
لطبيب عندما ي  
كان لديه  
لأنه صغير  
تجاهل  
يب هو  
قد ي  
اهتماما  
مفيدة لنا.  
هذا  
يكون  
بلدية

" يمكننا  
ذهنيا دقيقة  
هياة  
ينبغي  
تغيير  
ذهنية  
نصف  
يمكن  
نتمهل في تفكيرنا  
تحيط  
سبيل  
لدينا

6. المشاركين ال  
لديه .  
الذهنية  
ذهنية

لخصوا قائلين:

"  
واقعية  
عليها  
ينبغي  
المتبقية  
يجة  
اليوم،  
كثيرا  
المزيد  
الذهنية  
ذهنية  
من أين  
يسفر  
هذا  
غير  
هناك المزيد  
وكيف يمكن

(30 دقيقة)

1: بيانات نتفق  
عليها " " غير " " غير " "

قيم

تصريحات

قيمهم.

الجهة

7. بينهما لافتة ثالثة تمثل " غير " قائلين:

"ريد منحكم التصريحات. يك تم غير بين يمكن المزيد العقلية العقلية للمشاركين الآخرين. معها "غير".

8. اقرأوا البيان . امنحوا المشاركين لحظة قرارهم :

"في الحقيقة، ذهنية للجميع آخرين. صريحة قليلا. أسباب اختياركم أين " .

9. قليلة يوافقون، يختلفون، يكونوا غير دين التصريح. قائلين: جعلتهم الصغيرة

"يمكنكم رؤية كيف مواضيع غاية العقلية يحدث مواضيع وجهات " .

التصريحات بالتوالي وا للمشاركين بأخذ قرارهم . المشاركين يمكن تصريح صغيرة. تفاهات هامة مثيرة يمكنهم تصريحات مشاركين الى العقلية. يمكن العقلية. يفهمون فيها مفهوم العقلية. بين هذه :

- كيف تكوين التصريحات؟
- كيف كبيرة، صغيرة، تكوين رأيكم؟
- ما هي التصريحات اتخذها
- هي
- لديهم أفكارا
- رأيا معاكسا لرأيكم؟
- أو عند تغيير رأيكم قليلا
- كيفية فهم الجهة الأخرى؟
- كيف الأشخاص لديهم هذه التصريحا

لخصوا قائلين:

" تأثير توضيح نماذجهم يمكننا  
تفكيرنا المزيد من المحيط بنا.  
بها - بالحديث .  
العقلية العقلية يد  
الأحيان الآخرين هو  
يشبه يد. "

### III. التطبيق (35 دقيقة)

بيان التوضيحي 1: وجهات

قيم

( )

هم العقلية تفكيرهم.

6. للمشاركين أنكم تريدون منهم العقلية :

" بين كيف يمكنك بيت.  
( الأمامية، ما يمكنكم رؤيته يكون مختلفا كل الاختلاف عن ما يراه شخص  
بيته و هو ينظر الى الطريق. سيقدم لكم تخيل بأنه من الم ينظر  
نأخذ بعين الاعتبار".

7. المشاركين تقديم قائمة يواجهون و التي يمكن أن تكون  
شجعوهم وكتابتها الورقي . ( سبيل صديق يريد  
يريدون يطلب .  
يقوم بتوبيخكم

8. البيان التوضيحي 1: "وجهات" .  
المشاركين قائلين:

" لتفكير هذه وتخيّل كيف تظهر وجهة  
يكون هناك الصديق، ( ) سبيل  
هو ان صديق يرغب فيه جميلة،  
وأمهات ( .  
الراهنة " .  
الورقي

حالتها مع الآخرين، يمكن

يمكنكم تعيين  
تقديم رأيها.

:

9. المشاركين حديثها بحيث يكون التعليق

لهذه:

- ما الذي يفاجئكم عندما العقلية
- هي التي تواجهكم عند محاولة عرقية
- فهم الآخرين؟
- تفهمون هذه
- تقولونه الأشخاص في هذه

تمرين :

"الكثير" بيتنا' به يمكن يكون

: غنية، التطبيق والتقييم. سيحدد مفيدة، إنها الدورة هنا ومواصلتها مناقشتها.

## IV. تطبيق (35 دقيقة)

شخصية التقييم 2  
البيان التوضيحي 2: التأثيرات

من بنى بيتك؟

اثنين يه تأثيرات هامة قيمهم الشخصية.

6. العقلية ليست لا صحيحة . قائلين:

" جميعا " العقلية ليس 'بيت' ليس إنه يختلف .

بنينا "بيوت"

اتجاهات

كيف بنينا 'بيتنا' سيكون لدينا المزيد

كيفية

الذين يختلفون

7. الشخصية لأصحابها. الكثير :  
الحديث معه .  
شريك يعرفه جيدا .  
البيان التوضيحي 2: التأثيرات

" شريك حياتك ودينكم،  
الذين هم .  
والأشياء ها

8. 20 دقيقة بعضهم المشاركين :

: يهدف هذا يكون شخصيا يشد حالتهم الشخصية.  
شجعوهم على معينة يرغبون في ذلك.

- كيف
- التأثيرات
- عملية
- شريككم أدهشكم؟

9. أقلام التلوين، واطلبوا من المشاركين . قائلين:

"الديك الجديدة 'البيت' بينائه.  
التقاليد، غير ذلك مما عليك ."

10. امنحوا المشاركين ملصقاتهم. اطلبوا ممن يريد من المشاركين هذه الفريق.

: هذه قسمين، في تطوير الملصقات الشخصية من طرف المشاركين .

لخصوا قائلين:

" الأشياء 'بيت' بإنشائه .  
التأثيرات تكن من اختياركم .  
التأثيرات لديكم فيها خيارات،  
المهم أنه يمكنك جميع هذه التأثيرات  
الذين تقضون معهم 'البيت' تريد ه  
القيم .  
هنا أيضا .  
هناك .

١. مفاهيم هامة التدريب. الفكاه
١. الهامة تعلموها التدريب. اثنتين:
- " ضيفا  
عالية . ت هذه  
لدينا هنا  
دراية ها،  
ونها ."  
إلينا اليوم. يزور هذا  
هذا  
الجيد هو  
عنه. نه (نها)  
يمكن بسهولة تعلم لغته.
٢. :
- "هل، زائرنا الكريم لديك القيم وكيف ها "
٣. :
- " يسأل  
العقلية".  
بإمكانه سرد اثنتين الأشياء
٤. قائلين:
- " هذا جيد . هل لديك شأنها اليوم؟ "
٥. يتحدث مبهم  
شخص منهم  
يناسب ما  
هذا . (شجعوا المشاركين  
المشاركين  
المشاركين  
يمكن له التفكير  
هم
٦. هذا يطرح لها المشاركين  
غير قادرين التفكير  
تحديدها من بين التالية:  
عليها.
- المهم ندرکها ( هي العقلية ) : العقلية تفكيرنا

- اثنين
  - التوجيهية قيم الحياة
  - بها القيم ( )
  - هي ( )
  - هي ( )
- : " " " تقييم أهداف 1 2.

" الهامة

قيمنا فيها

فهم بها فهم أيضا

الطريقة كيف

موه ضيفنا !

يها

عين هذا نه

بها " .

استلهم " اليد " :

تياجاراجان، سيفاسيلام وتلياتي تريسي. هزات! لتنبيه المشاركين. فرانسيسكو: وايلي 2011.

استلهم نشاط " : "

التدريب . تخيل. استرلينج فرجينيا: ستيلوس بولشنغ 2001. كوبيت،

إضافية استراتيجيات :

تيا وسيفاسيلام وتياجاراجان . تصميم فرانسيسكو: إيلي 2003.

The activity "Draw a Hand" was inspired by Thiagarajan, Sivasailam and Tracy Tagliati. Jolts! Activities to Wake Up and Engage Your Participants. San Francisco: John Wiley & Sons, 2011.

The activity "Visitor from Another Planet" was inspired by Koppett, Kat. Training to Imagine. Sterling, Virginia: Stylus Publishing, 2001.

For additional ideas of active learning strategies:

Thiagarajan, Sivasailam and Raja Thiagarajan. Design Your Own Games and Activities. San Francisco: John Wiley & Sons, 2003.

الميسر للتحسين

/

هل

جيد؟

الميسر: ]

التاريخ

[

## بيان التوضيحي 1: وجهات

يريد هذا

يهم هذا

يفكر فيه يشعر به هذا يحصل يريد؟

## البيان التوضيحي 2: التأثيرات

...

كيف

حياتك

الأشياء

دينك

## 1: بيانات نتفق

أصبحوا	للمشاركين اختيار	أنفسهم بين	" " " " " "	"
هم	جيرانهم	اختياراتهم.		
: البيانات الدقيقة	تستخدمون مهمة	أنها	للاختيار.	بيانات
تحتها	ثقافيا. المهم هو	ثقافيا	هي ثقافيا	أهمية
تثير		تدريجيا	التصريحات	التصريحات
الشوكولاته هي	نكهة الأيس كريم.			
الربيع هو				
رعاية	هو			
ينبغي				
ينبغي	القيام بساعتين	المنزلية	يوم.	
يجب	نهاة واجباتهم المدرسية	أصدقائهم.		
ي		لأسرهم.		
ينبغي	يكون			
ينبغي	كن يقمن			
ينبغي	لعيش	صديقة	صديقة	
ينبغي				
	يجب عليك العيش	ه الذي تعيش فيه		
	صديق			
أدين	ينبغي			
انه	للمراهقين	لم تقبض عليهم		

	مهارات الحياة القيادة:	التدريب
	المهارات الحياتية والقيادية:	دليل التدريب:
6	1	:
عية	يعد تحديد	:
	الذين يتصفون أو يبرهنون عن هذه الكفاءات و	
	السلوكيات	
	السلوكيات السلبية	الفئة المستهدفة:
التعليم		
	و هيئة	الميسر:
كيفية	المحلي الذين تدريبهم	
	وتكثيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.	
	120 دقيقة	:
	5	الأساسية:
	1	:
	فبراير 2013	:

## 6: الإجهاد

التاريخ:	: 120 دقيقة	الميسر (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
1.	.	.
2.	عناوين	.
3.	"قيدوا"	عشوائية 6
	3 2	
<p>هذه : الذين لديهم العديد احتياجاتهم مستوفاة و لديهم أيضا العديد المادية و ليسوا سعيدين. قد يوجد الذين لديهم قليل احتياجاتهم سيئة، نراهم مع ذلك سعداء . ( العصبية. الأشخاص الذين لديهم هو لديهم ) " " " (1 تميل 1 . يحتاج اليه الإجهاد هي الشخصية يمكن هذه هامة سيما المعرضين . هؤلاء يحتاجون تدريب لفهم البيان التوضيحي 2: " الإجهاد" الذين لهم، والأيتد يكون أهمية كيفية لديه. قدرته التكيف. يقدمها</p>		
7.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. حقيقية</li> <li>2. - فهو مناسب (</li> <li>3. تلوين</li> <li>4. صغيرة</li> <li>5. خيوط</li> <li>• <b>البيانات التوضيحي الذي تم إعداده</b></li> <li>البيان توضيحي 1: والاحتياجات</li> <li>البيان التوضيحي 2: الإجهاد</li> <li>• 1: إليه</li> <li>• <b>مواد التدريب</b></li> <li>التدريب 1: سيناريو (" هد ")</li> </ul>		
<b>أهداف :</b>		
1.	نموذجية تواجه المراهقين، يتعرف	يقبل
2.	المراهقة سيقيم	ربطها بالاحتياجات الأساسية لم يتم تلبيتها من قبل. " لمضايقات الحيوانات
3.	( واستراتيجية سيحدد	إيجاد إيجابية . الإجهاد
	يمكنهم استخدامها حياتهم اليومية.	

حقيقية

حقيقية

## ثقل الإجهاد

السلبية للإجهاد

ي

فائلين:

1.

" تقديم اليوم. هل أحدكم هذه الحقيقية ي

2.

الحقيقية زاوية صحيحة جسمه. ذراعه مستقيما.  
يمد الذراع يده و يتركها مستقيمة الحقيقية طالبين من  
التالية، اضيفوا

"لدينا جميعا ووليات كثيرة حياتنا. بعضها نظيف. المسؤولية رعاية القيام  
المنزلية، لتهي المنزلية، القيام  
تعايش الجيران، مسؤوليات  
رياضي هم نهاية فريق موسيقية

3.

يجهد هذا ذراعه مستقيما. يصبح  
يكن يكون سهلا له هذه "المسؤوليات؟" سيكون

" المسؤولية علينا ( قبلناها) لها كلها. نهاية "

4.

ثقله، منه شعروا بها نتيجة مسؤولية كثيرة المشاركين  
غيرها ( ) : الاستياء؛ بأن لا طريق

" يمكن في  
والأمهات،  
العديد المسؤوليات  
في . اليوم .  
يخلق . الكثير .  
ياء عاطفيا "

## (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 1:  
تلوين الاحتياجات

يجري هنا؟

1. المشاركين  
استخدامها. قائلين:  
التي يشهدون  
المراقبة.  
والعملية سيتم

" في البالغين

والحديث  
مثيل  
التي تجعلها ت  
هق عاطفيا .  
هذه الآخرين.  
هذه الصغيرة،

"سأعطيك ويمكنك

ينبغي يكون يخصصكم.  
آخرين في ون عنه.  
واقعية.  
يواجه  
مشابه

2. الأكاديمية،  
كمواضيع، المراقبين،  
الاختيارات،  
المنحورهم 5-10 .

: المهم تشجيع المشاركين  
تمثيل الوضع هو بهم، امنحهم للتفكير  
يناسب واقعهم  
يمكن معها.

3. الشخصيات.  
لتحديد  
أدوارهم.  
يمكن أن يشعر بها المراقبون:  
وغيرها)  
المشاركين تحديد  
1: ( والاحتياجات. ) مستعدين  
الغيط،

هذه : أداؤه .  
الاحتياجات قصيرة بحيث ينقطع و يكون لكل فريق

الجميع إبداعهم ورؤيتهم واحتياجات الشخصيات .  
التصفيق : .  
"هناك بالتأكيد  
تواجهكم كمراقبين. هذا كيفية  
".

### III. التطبيق (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 1: الاحتياجات إليه

يجري هنا ( )

ي تحديد الاحتياجات يتم التعبير عنها .  
11. المشاركين بين والاحتياجات يذ عنها.  
قائلين:

" احتياجاتنا. ي تلبية احتياجاتنا، نميل  
لآخرين. يتم تلبية احتياجاتنا،  
غيرها السلبية. نتيجة  
معهم. الاحتياجات  
إيجابية الآخرين. "

12. 1: بحاجة اليه على المشاركين. المشاركين  
بين و الاحتياجات. منهم ي  
المشاركين التفكير والتكهن أرادته كل شخصية ما كانت تحتاج إليه  
الاحتياجات . للشخصيات في "الاحتياجات" 1:  
والاحتياجات.

13. سيروا هذه ( ) أيضا 1):

• بين هذه الاحتياجات هي أهمية

- ه الاحتياجات التي تريدون إضافتها هذه
  - كيف تستطيعون
  - كيف هذه الاحتياجات
  - ما هي الاحتياجات برأيكم الأهم
- حاجة إليه؟
- الآخرين؟
- لغين

14. التفكير - - : المشاركين التفكير بهدوء  
الاحتياجات التي قد ترتبط بها هذه العاطفة لهم. المشاركين  
جاره .

عاشوها كثيرا  
وجيزة أفكاره

: يشعرون  
توضيح تفكيرهم. خصوصياتهم

الشخصية، يمكنكم أن لهم أفكارهم

: يعتبر التفكير - - تقيما لهدف 1.

اختتموا التمرين قائلين:

"هناك احتياجات بدنية وعاطفية  
يجب تجتمع لدينا لكي يبقى بيتنا ' جيد  
يمكنك  
طريقة لتلبية  
يمكنك لتلبية الاحتياجات  
الطويل".

سيكون لديك فهم

إليه هذا

: غنية وطويلة  
التطبيق ييم. للمشاركين يعرفون مفيدة، إنهاء هنا  
مفيدة

## IV. التطبيق (30 دقيقة)

خيوط  
الإجهاد  
البيان التوضيحي 2:  
1:

مقيد بعقدة  
بيبتكر  
استراتيجيات بديلة  
"حيواناتهم الأليفة".

11. للمشاركين بأن بإمكانهم استباق مشاعرهم  
إيجابية. :

بحيث يكونون

" أشياء . يمكن . أشياء يقولها وأشياء يفعلها كثيرا  
 فيها بالضيق. قد يكون ، على سبيل المثال، الذي ي  
 أشياء 'يزعجنا' للقيام المنزلية، يقول أشياء الآخرين،  
 الذين هم انتهازي لديهم .  
 " هذه ' الحيوانات الأليفة ' لأنه  
 يقضي حد الكثير البيت صغيرة أنها الحيوانات الأليفة  
 كريهة! نين مضايقات صغيرة، يمكن ي ' كريه ! علينا  
 قادرين الأشياء لتجنبها ' تنظيف' بعده .  
 تحديد مضايقات الحيوانات الأليفة لدينا

12. كيفية المضايقات الحيوانات الأليفة.  
 قائلين:

" هذ يأخذ . الحديث وتفكيك  
 ( يمكن يأخذ " )  
 مضايقات يواناته الاليفة .

13. العملية الجديدة، قبل أن يحصل الجميع  
 يصل يمرر .  
 الجديدة، نهاية .

14. يكون الجميع قد أخذ نكروهم فيه بتحديد العصبية وتحديد  
 الاحتياجات غير . اشيروا هذه إحدى الوسائل : بتحديد  
 التريث إيجابية تحديد الاحتياجات غير لدينا إيجاد طريقة  
 الأخرى التي يقومون بها للتهدة . المشاركين التفكير الأشياء  
 استراتيجياتها ها البياني 2: الإجهاد. نين. منهم  
 اعطوهم هذه :

- التمارين الرياضية القاسية
- الطبيعة
- 
- 
- صديق
- العميق
- الموسيقى
-

• رعاية الحيوانات الأليفة

• الأشياء سعيدا

: المهم استراتيجيات هذه - يكفي بحيث يصب لديهم خيارات الإجهاد المشاركين . يتم تقديم . يحتاج .

: 4-2 " قيد ب " تقييم الهدف 2.

15. قائلين:

" مضايقات الحيوانات الأليفة " بيت " فإنها يمكن يصح حيل . الإجهاد، .  
فذلك يشبه تنظيف 'بيتنا' البداية من جديد في نظيف " .

• واهدء!

يتعلم قيمة والتركيز الراهنة باعتبارها وسيلة .

7. مفهوم هو وسيلة يمر بها المراهقون. قائلين:

" كبيرة تهدة بتوثر كبير. ريد منكم به  
هذه لتهدة . يحدث حياتنا، يمكن عقلنا ي  
السيطرة. المهم هدا، " " . بهذه الطريقة  
إيجابي.

" هـ يمكنك استخدامها هي لا ت قليلة " .

المشاركين مريح عيونهم. " هد " 1.

المشاركين دعوتهم عيونهم. ملخصين :

" المهم بينما هادئ هادي . عليك قراءة  
كله . عينيك عليك .

عميقا يقوم به شأنه يعطيك قليلة عميق تسير إيجابي ".

## v. التقييم (20 ي )

الإجها	البيان التوضيحي صغيرة
استراتيجيات الإجهاد يمكن استخدامها نفسها.	ي
الإجهاد قائلين:	1. للمشاركين تريدون منهم
كيفية تهدئة	"
بقية	اختيار يمكن تتبناها
الإجهاد	2. والمشاركين قليلة أفكارهم،
اطلبوا أن يصفق الجميع للمقدم.	المشاركين الآخرين على التخمين في استراتيجية
اتمام التقديم من طرف الجميع.	هذا الأخير إلى رمي
يمكن	"
الاحتياجات اليومية المياه	كيف أشياء لتلبية احتياجاتنا. القيام
ذاتية إيجابية،	نها .
	استوفيت. هذه الاحتياجات
	آخرين، وهكذا.
الاحتياجات	"
إليه. هي	استراتيجيات
	يمكن تلبيتها طريق القيام معين الإجهاد؟ "
	:
(: تمرين	إيجابية )
المشهد	:
	المشهد :
صديق	:
المهارات:	الموسيقى
والهدف:	رعاية الحيوانات الأليفة

3. المشاركين  
مذكراتهم " نحتاجه."  
استراتيجيات الإجهاد،  
الاحتياجات يمكن

:

"هكذا  
اختيار  
الأيام القليلة  
منها  
فيها  
كيف  
!"  
هذه التقنيات للسيطرة  
الإجهاد  
الإجهاد  
أيضا  
تلبية احتياجات هامة  
يعد بأنه سيحاول تجربته  
يمكنك  
يرجى أيضا  
:"  
:"  
2:  
7.  
تقييم للهدف 3  
قدمها  
لاستخدامه

لمزيد  
الاحتياجات الإنسانية الأساسية:

ديسي،  
وريتشارد  
نيويورك:  
1995 .  
(Deci, Edward and Richard Flast. Why We Do What We Do. New York: Putnam's Sons. 1995.)

"  
الهرم  
للاحتياجات،"  
ماكلويد، 2012  
(Simply Psychology, "Maslow's Hierarchy of Needs," by Saul McLeod, 2012)

(تحميل 15 (2012  
<http://www.simplypsychology.org/maslow.html>.)

"  
الحالي  
تحميل 15  
2012.  
." <http://www.maslow.com>

الميسر للتحسين

التاريخ  
الميسر: ]  
جيد؟  
هل  
/

المهارات الحياتية و القيادة

## 1: سيناريو

### والهد

: التعديلات السيناريو . الهواء عينيک . مريح . يخصص . سبيل .

الزفير، . جميع الرنتين . ي رنتيك .

فيه بالهدوء . يمكن يكون الهواء . يمكن يكون

كيف ي هذا . تفصيل هذا المكان . يف هي وهدوء .

زفي .

هک . وتعبيركم يصبح .

الرنتين إجهاد لقيام .

الزفير، همومک . همومک .

ذراعيک . يديک . نها ثقيلة . ية .

مشاهدة م في ذهنکم . حيث يمكنک التفاصيل هذا .

: الجميع وهدوء التركيز .

# 1: إليه

ي البيت جيدة متينة ية لديه الاحتياجات ينبغي بها يزدهر  
ي المراهقة، احتياجات هنا الأشياء نحتاجها يوم سعيدين خلال فترة الانتظار!

مضطربين، تحديد هي انفين سلبية يمكن لدي  
يها. طريقة تلبيتها.

- هذه الاحتياجات هي أهمية
- هي الاحتياجات تضيف هذه
- ما هي الاحتياجات الاستغناء عليها لفترة
- كيف تستطيع
- كيف هذه الاحتياجات فهم الآخرين؟

إليه؟

- 
- 
- الجوية السيئة
- 
- الشخص و البيت
- الجيدة
- الوالدين، صديق، صديقة،
- إيجابية
- الدينين، وغيرهم البالغين
- و القبيلة و العشيرة، اجتماعية
- مهارات منها
- استقلالية الاختيار حياة
- بالهدف الحياة

# الاحتياجات

## تقليل الإجهاد

			مهارات الحياة القيادة:	التدريب
			المهارات الحياتية والقيادية:	دليل التدريب:
7	1		تحديد	:
هوية	سلميا،		إيجابية	
الذين يتصفون أو يظهرو	.	تنمية	نماذجهم العقلية	
السلوكيات الإيجابية	.	السلوكيات السلبية		الفئة المستهدفة:
التعليم				
كيفية	المحلي الذين تدريبهم	و هيئة	وتكليف المهارات الحياتية ودليل القيادة.	الميسر:
			120 دقيقة	:
		4	1	الأساسية:
			فبراير 2013	:

:7	
التاريخ:	الميسر (الميسرون):
120 دقيقة	
<b>الميسر:</b>	
1. بيان التوجيهي.	4
2. " القيم "	3
3. الشخصية	2: "حياتي كفن"
4. 2: "تقليل الإجهاد"	المشاركين
1. 1	
2. 2	
3. 3	
4. 1	2 (1): حياتي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>البياد التوضيحي الذي تم إعداده</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>البيان توضيحي 1: العناية</li> <li>البيان التوضيحي 2:</li> <li>البيان التوضيحي 2: لإيجابية</li> </ul> </li> <li>• 1: الناجين</li> <li>• <b>مواد التدريب</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>التدريب 1: حياة نيلسون مانديلا</li> <li>التدريب 2:</li> </ul> </li> </ul>	
<b>أهداف :</b>	
1. حياة "نيلسون مانديلا" واجهته	سيحدد اثنين
لحديث معهم	
2. الشخصية، سيحدد	رؤيتهم
واستراتيجيتين اثنين هم تنفيذها	حياتة صحي ومزدهرة، قيق
	الإيجابيين الذين يمكن

## التدريس

### 1. التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

تلوين

بيان التوضيحي 2: الإجهاد (6)

#### الإجهاد

يستعرض الأشياء في تهديئة

1. المشاركين بإحالتهم الإجهاد. اظهروا ابيان التوضيحي 2: الإجهاد وافقوا فيها 6 ائلين: تقنية جديدة

" كيف الإجهاد مضايقات حيوانات الأليفة في استراتيجية جديدة  
'بيتنا'.  
الإجهاد. نجاحها. " لحدث طريقة

: لديكم المشاركين الذين يعطي للجميع  
المشاركين الذين حاضرين في 6 و اظهروا  
6 ادعوهم الى اللوافدين .  
تقنيات توفرها لهم إضافية. هذا الإجهاد.

2. لجميع تلوين. ائلين:

" أساليب الإجهاد أساليب الإجهاد . يرجى هذا  
بيان التوضيحي 'X' بين التقنية، الأخير.  
بين الأخيرة، يجوز ويمكن أساليب الإجهاد . )  
." (

3. اسمحوا للمشاركين قليلة  
المحتمل أن يتمكن علاماتهم  
تحديد من أساليب الإجهاد الأكثر استخداما. يحتاجون للجميع

مستخدمين التالية:

• هل هناك تقنيات

- التقنيات
- الأحيان لها هذه الشعبية الكبيرة؟
- - استراتيجيات الإجهاد؟
- يساعدكم
- يجيات
- هي الاستراتيجيات الجديدة فيها
- هي الاستراتيجية تزال لديكم الرغبة تجربتها؟
- هي النصيحة تعطونها لشخص يستخدم هذه الأساليب الإجهاد؟

لخصوا قائلين:

" استراتيجيات الإجهاد . هذه مزيد "

(30 دقيقة)

1: حياة نيلسون مانديلا

2: القيم (4)

بناقش

حياة حياة

1. مضايقات الحيوانات الأليفة اليومية، لدينا أيضا ماضيها .

" الأحيان عن مضايقات حيوانات الأليفة اليومية لها و هي قليلة شياء .  
جهد. هناك أيضا شديدة يتعين علينا هي الحياة  
للإيذاء الجسدية، تشريد يشع  
يمكن يواجه

" يواجه أيضا استراتيجيات جديد، .  
للغاية ه غير .

3. "حياة نيلسون مانديلا" (1) التالية المشاركين:

- للاهتمام ملهما حياة مانديلا؟
- هي ماضيه في رأيكم التي إيلا ما له؟

- ما هي في رأيكم العواطف التي كان يشعر بها خلال هذه
- مانديلا، ما أساليب الإجهاد التي قد تجدون مفيدة أكثر؟
- كيف احتياجاته - - حين
- القيم الشخصية التي تعلمناها 4 "اختيار القيم الإيجابية."
- قيم نيلسون مانديلا؟ ( : الحرية، النكتة، الديمقراطية، النزاهة، الإيمان)
- كيف لمعتقداته أن تعطيه قوة
- كيف "البيت" مانديلا لنفسه؟ ( : لديه القيم الإيجابية؛ لديه مهارات الجيد، تتكن من رؤية وجهات الآخرين،).

لخصوا قائلين:

" نيلسون مانديلا ا عظيما. ليس هناك العديد الآخرين الذين الكثير ظل لديم الإيجابية. يزدهر العديد ماضيها. نه تحويل الكثير إيجابي. سبيل يكن سبق له أن يكون انتخابه رئيسا. حياته الهام لجميع الذي يكافد لأنه لنفسه 'بيتا' "

### III. التطبيق (30 دقيقة)

1: الناجين

"الناجين"

حياة سلبية

1. المشاركون يفكروا مشارطتهم تفاصيل

عاشوها شخصيا.

تريدون

كان ذلك حديث العهد

:

"يمكننا الكثير — لحمد لله ليست شديدة كمانديلا. عاشها نيلسون مانديلا. فيها، هناك العديد أيضا يمكن ماثرة جميعا الناجين. ريد م على البقاء أقوىاء. كيف أريد

: المهم التأكيد  
المشاركين على  
على خصوصية أوقاتهم  
مثيرة هو  
منها  
استراتيجيات جديدة استخدامها  
!

2. المشاركين  
المشاركين اختيار  
عنهم .  
قليلة للتفكير  
يستع الجميع  
يعرفونه جيدا  
ته  
جميع  
أحد الناجين وامنحوهم  
(1):  
(.  
بهم يشعرون

3. 10 سيروا التالية:

- ألهمكم في
  - تحاولون فعله
  - هي النصيحة تقدمونها يمر
  - هم ( بالغين) الذين يمكنكم يهم
- ما يكون لديك

: 3 تقييم لهدف 1

لخصوا قائلين:

" نستطيع تغيير ماضيها السيئة. كثير الأحيان هناك طريقة لتحويل مهارات جديدة وهاجا  
وقيم  
"بيت".  
هي

.IV يق (30 دقيقة)

شخصية 2: حياتي

صغيرة الشريط، مسامير، دبابيس  
البيان التوضيحي 1: العناية  
البيان التوضيحي 2:  
بيان التوضيحي 3: الإيجابية  
أقلام تلوين تجهيزات فنية ما هو

يضيف

الاستراتيجيات

أقوياء

وتحقيق حياة إيجابية

2.

صية

تقييم

2: حياتي

المشاركين

قائلين:

" عديدة لهذه  
قليلًا. احتياجات جميعا، وأنه يتم  
ين قيد الحياة. يرجى  
هي حياة مزدهر إيجابي.  
ه نفسها لديه القيم الإيجابية، ويدير أيضا.  
جيدة، جيدا، "

3.

لمشاركين

لرؤية

وا المشاركين

الحياة الصحية

صغيرة

تحديد

فيه

الكفاية كي ي

المشاركين.

ين

(.

جميع

صغيرة

لمشاركين

:

" أعطيت

'بيت'

أيضا

بيانات توضيحية

" رعاية

أريد الجميع

"

إليه، ' ' ' الإيجابية".

يثبت الورقة بواسطة مسمار ( ) بيان التوضيحي الذي يناسب

يأتي

نتهي

ها هذه

"

. بهذه الطريقة

4.

ي

الصغيرة

كيد

المشاركين

يتفقون

الصحيح.

هناك

منهم

آرائهم.

الصغيرة

كرروها

يصبح الجميع

تصنيف

.

5.

المشاركين

عيش حياة

إيجابية

هم

الشخصية. قائلين:

" هذه الاستراتيجيات

يفوا بعضها

مفيدة

"

: 4

"

"

تقييم

للهدف 2.

يمكنكم رؤية :  
 استراتيجيات 'بيت' ومزدهر (للمو والتطور الجيد)  
 عريضة العناية صحية".  
 تحقيق الآخرين،

## v. التقييم (10)

التقييم لهذه : ويلاحظ :

هدف 1: تحديد البالغين يجابيد الذين قدي ون اليهم .  
 قيمت " الناجي " 3 .  
 واجهها اثنين

هدف 2: تحديد رؤيتهم حياة ومزدهر، واستراتيجيتين اثنين  
 يحتاجون تنفيذها تحقيق .  
 قيمت التطبيق، " 4 تفاصيل " الشخصية".  
 يستعرض " " "

ركين تدريب المهارات الحياتية والقيادة. ائلين:  
 لدينا دراسية، الكثير.

- 'بيت' قوي
- لدينا الشخصية،
- الذاتية، وأهمية والقيم الشخصية الإيجابية،
- أيضا والاحتياجات الشخصية، وكيفية

المراهقة، التأكيدات  
 قيمنا .  
 الإجهاد، واليوم، أهمية تحويل

قائلين:

" الأشياء والأشياء ومضيقا هذا غير يكون له تأثير إيجابي وإخفاؤه سريرك  
 أشياء يمكن القيام بهه بإمكانكم القيام ! سبيل يمكن  
 جميع هذه يمكن  
 المشاركون فهموا ما هو المطلوب.

3. يشكك :  
 التعليمات، لكن يجب الإصرار جادين.

" أريد استراتيجية سبيل . بيان التفكير، الاستلها م الرؤية ليلة .  
 استراتيجية، سريرك، يقه السرير، حيث يمكنك  
 سريرك، حيث يمكنك

4. المشاركون تحويل فشلهم فيما يخص ذلك، بياناتهم كي استراتيجيات المتطوعين تبادل بيانات نجاحهم.

" الأحياء السهل العيوب 'بيتنا' ي تغيير  
 تركيزنا جيدة بسيطة.

" العديد قوي . وأنه يمكن  
 تطوير لديك

" م أشياء المراهقة . هذه طريقة فهم، لتغيرات  
 البدنية والعقلية والعاطفية، الاجتماعية هدته تشهد . يساعدك  
 للتغيرات الآتية

" كيفية طري ببيانات شخصية إيجابية. أيضا بتحديد القيم توجيهه طريق  
 الشخصية قادرين رؤية كيف يمكن لقيم

" أيضا العقلية، التفكير لدينا جميعا كيفية فهمنا

" يصبح لديكم خيبة الإجهاد، وكيفية تسير الطريقة

" الشخصية. هذه الأشياء ! فعالية

: هذا " " تقييم

نيلسون مانديلا:

مانديلا نيلسون. نيلسون مانديلا يتكلم: تزوير الديمقراطية وغير العنصرية أفريقيا. نيويورك: باثفايندر، 1993.

(Mandela, Nelson. Nelson Mandela Speaks: Forging a Democratic, Nonracial South Africa. New York: Pathfinder, 1993.)

مانديلا نيلسون. المسيرة الطويلة الحرية. السيرة الذاتية لنيلسون مانديلا. ونيويورك: ليتل 1994.

(Mandela, Nelson. Long Walk to Freedom. The Autobiography of Nelson Mandela. Boston & New York: Little Brown, 1994.)

مانديلا نيلسون. ه حياتي. نيويورك: باثفايندر، 1986

(Mandela, Nelson. The Struggle Is My Life. New York: Revised, Pathfinder, 1986).

لمزيد السيرة الذاتية نيلسون مانديلا:

نيوز أفريقيا. "الحياة مانديلا وقته". [http://www.bbc.co.uk/news/world-africa-](http://www.bbc.co.uk/news/world-africa-12305154)

12305154 ( 15 2012).

" Nobelprize.org 1993. " البيان

15 ) [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/peace/laureates/1993/press.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/1993/press.html) (2012).

الميسر للتحسين

التاريخ الميسر: ] جيد؟ هل / [

## 1: حياة نيلسون مانديلا

أنه	سجيننا سياسيا	عديدة،	يعرف "نيلسون مانديلا"
أفريقيا	البييض سياسة	الهلنديين، الذين	يهيمنون
رعاية صحية	يسمح لهم بالتصويت	يعني	بين البيض
نيلسون مانديلا	هذا	1918.	تصادية
مانديلا لهم	1944	الأفريقي (ANC)	غالبية
مانديلا الخيانة	1952	أوليفر . شن كلاهما	العيش
1960	بين الناشطين	69	أفريقيا
حيث يعيش	إلزاميا.	مانديلا	تهدف
كنتيجة	عليه	الحياة	أيلاند Robben Island .
ماين لاند mainland حيث	1990.	27	18 هناك،
محاكمته، "	ديمقراطي	يعيش فيه جميع	هو
... هو	أعيش من أجله	تحقيقه.	هو
من أجله".	صديقه وشريكه في المحاماة أوليفر	دولية	سراحه.
زوجته، ويني،	توعية الجمهور	10	
الاقتصادية الدولية	أفريقيا،	مانديلا.	
عنه	مانديلا	العديد	الذين
. نتيجة	رئيس	أفريقيا.	أيضا
التصويت	أفريقيا. يبدو	لم يكثر	لإنهاء
			يسمح فيها لجميع
			معاملته الوحشية

تقاسمها فريدريك ويليم كليرك، الرئيس

1993  
أفريقيا.

"بداية  
يقوم  
العميقة خلفها  
مانديلا كليرك  
لتحقيق  
أظهر النزاهة الشخصية  
سياسي جديد  
أفريقيا  
السياسية الكبيرة".

" Nobelprize.org  
1993. " البيان  
( ) http://www.nobelprize.org/nobel\_prizes/peace/laureates/1993/press.html  
15 (2012).

1999  
البشرية/الإيدز،  
" " تقديم  
مانديلا منصبه كرئيس ولكنه  
التسويات السلمية العديد  
" " 2010  
القضايا العالمية.  
جميع  
أفريقية.  
أفريقيا،  
فيروس  
تشكيل فريق

## البيانات التوضيحية 1-3:

البيان التوضيحي 1: العناية

رعاية

بيان التوضيحي 2:

تحتاجه

يجابيه

بيان التوضيحي 3:

الإيجابية

1: الناجين

كيف

هي الشخصية (بدنية، عقلية، عاطفية) عليها؟

## 2: القيم 4

: هذه القيم كتذكير للمشاركين،

### القيم

هذه القيم الشخصية. يمكن قيم

الحرية

مهرج

الخصوصية

الموثوقية

المهارة

الهدوء

الرعاية

البهجة

النزاهة

الفكاهة

الفردانية

الاعتمادية

الحقيقة

## محتويات

102.....	:1	2
118.....الإيجابي	:2	2
38 .....	:3	2
65 .....الإبداعية	:4	2
79 .....السلبية الإيجابية	:5	2
95 .....	:6	2
109.....	:7	2
121.....	:8	2

مهارات الحياة القيادة:	التدريب
1 2	الدليل:
يعتبر تحديد وتقييم مهارات الاستماع الفعال كفاءات اجتماعية في تنمية الشباب. الشباب الذين يصفون أو يعرضون مهارات الاستماع الفعال مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية .	:
الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم	<b>الفئة المستهدفة:</b>
متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.	<b>الميسر:</b>
90 دقيقة	:
1، تنمية الشخصية	<b>الأساسية:</b>
فبراير 2013	:

:1		
التاريخ:	90 : دقيقة	الميسر (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
<p>1- جمع أو تقديم أربع إلى ست كرات لكل فريق من سبعة إلى 12 مشاركا. يمكن أن تكون الكرات أي حجم أو تركيبة لأحجام. يمكن أن تكون مصنوعة ، الجوارب، الورق، أو أكياس بلاستيكية.</p> <p>2- " بطاقات الإيضاحية" لكل زوج من المشاركين</p> <p>3- بيان التوضيحي 6-1</p>		
<p>: الاتصال وأنماط الاستماع تختلف إلى حد كبير عبر الثقافات. إنه من المهم هذه الدورة أ يعتبر نظير ثقافة المضيفة ميسر ي . تقدير، العثور على مخبر ثقافي يمكن الاعتماد عليه لتقديم المشورة لك ، وخاصة بالنسبة لأقسام المعلومات والتطبيق.</p>		
•	.1	12 7
	.2	علامات أو أقلام تلوين
	.3	
•	.1	مهياً
	.2	أعين
	.3	
	.4	
	.5	
	.6	
•	1: اظهر	
<b>أهداف :</b>		
<p>1. بعد توليد الأفكار مجموعة كبيرة و ، يحدد المشاركون ثلاثة على الأقل سلوكيات اللفظية غير اللفظي التي تثبت الاستماع الفعال، و مناسبة ثقافيا</p> <p>2. باستخدام سلسلة من السيناريوهات الواقعية، سوف ي ن اثنين على الأقل من مهارات الاستماع الـ</p>		

## التدريس

### 1. التحفيز (15 دقيقة)

أشياء مجموعة من المشاركين 7 12

#### حافظوا على استمراريته

يصف المشاركون المواقف الأساسية للمستمعين و المتحدثين التي تجعل

1. بالمشاركين في هم للمشاركة في هذا النشاط الافتتاحي . ائلين:

" لمجيئكم كلكم اليوم لأننا نعرف على بعض الطرق الهامة لمستمعين والمتحدثين  
تقليل سوء الفهم عن طريق تحسين نوعية الاتصال."

2. المشاركون تشكيل دائرة. يمكن أن ي جالسين أو واقفين عادة ما يكون أسهل.

: ي هذا النشاط بشكل أفضل 12 مشاركا. يستغرق وقتا أطول عندما يكون هناك أكثر من 20  
كبيرة ، ويمكن أيضا لميسر المشاركة .

:

" دائرة وأريد التأكد من كل شخص يستلم الكرة يقذفها مبا  
الجميع رفع اليد. يجب العثور

يده ه الذين إليكم الذين إليهم .  
اليد أسفل ه الذين إليكم الذين إليهم .

3. لتكون البداية. ي الجميع الكرة، قول :

" لجميع دور  
كله. عليك  
الذين ألقوا الكرة إليك الذين مر م إليهم . ليس عليك  
!"

4. سوف يتذكر المشاركون بسرعة مرة ثانية أو أكثر.  
مرة أخرى. إذا كانوا غير متأكدين، لهم :

" جيد في هذا. بمهاراتكم سأعطيكم مزيد . هذه المرة، دعونا نرى كيف يمكنك ساضيف كرة ثانية وثالثة. "

5. يتم الانتهاء من دورة

"ما هي الصعوبات أو التحديات التي واجهتكم " (الإجابات المحتملة: كان الشخص لا يراقب أو بعيدة جدا.)

"ماذا يمكن أن نفعل للتأكد من (الإجابات المحتملة: يمكن أن نقف أقرب. يمكن أن اسم الشخص إذا كان لا يراقب غير مستعد . يمكن أن يتجاهل كل الارتباكات الأخرى.)

6. لقيام بذلك مرة أخرى مع . اجعلوهم يت استخدام ما بين أربعة . عند الانتهاء من دورة هناوهم ( اثلين:

لتفكير بشكل مختلف

به.

في أوجه التشابه بين هذا - الطريقة التي بها حديث من شخص إلى آخر، كيف الأشياء التي شهدت " (الاستجابات المحتملة: في بعض الأحيان يحصل "إسقاط" يكن ي لي اهتماما. في بعض الأحيان عليكم الحصول على اهتمام إرسال الرسالة لهم. من الصعب التركيز على رسالة عندما يكون هناك الكثير من الإجراءات الأخرى سير حتى مع وجود خطط، لا يزال من الممكن إسقاط الرسالة أو إساءة تفسيرها.)

لخصوا قائلين:

" عن بعض الأشياء التي يمكن القيام بها في هذا النشاط.

1. أولئك الذين يلتقطون يمكن لهم مراقبة الذي ي بحيث ي للمسك بها.
2. الكرة يمكن أن ي شيئا للحصول على انتباه الشخص ويمكن لهم

يشبه هذا النشاط كثير  
عليكم ا  
حتى ي  
عليكم لمشاهدة و هتمام  
ع و عليك  
شيء بلطف  
ه سوف نتعلم اليوم عدة طرق للتأكد من اتصالاتنا إيجابية  
"

## (30 دقيقة)

البيانات التوجيهية المحاضرة 1 2 3 4 5 6  
علامات أو أقلام تلوين  
1: إظهار

### كيف عرفت؟

يحدد شفهي مناسبة ثقافيا لإظهار نهم منخرطون في الاستماع الفعال.

: كل الاتصالات ذاتي ثقافيا لذلك يجب أن كون هناك طرق فريدة لإثبات الاستماع النشط والتواصل الإيجابي في ثقافة البلد المضيف في كل  
ميسر . لى اكتشاف الاختلافات بين ما يعنيه و ما يعنيه في الثقافة المضيفة.  
الإصغاء النشط انحيازية لحساسيات افضليات أمريكا الشمالية. على سبيل المثال، الحفاظ على الاتصال المباشر العين يعتبر إيجابيا في أمريكا  
الشمالية ولكن لا ينصح به في كثير من الثقافات الأخرى. يهدف هذا النشاط إلى ال افكار من الثقافة المضيفة لمشاركين حول ما يشكله  
الإصغاء النشط في ثقافتهم.

1. المشاركون على تحديد أساليب واستراتيجيات الاستماع الفعال في ثقافتهم. قائلين:

" بداية كيف الاتصال الفعال هو مزيج من كل  
لا نستطيع أن نفعل الكثير عن مدى جودة ة التي يبعثها شخص ولكن يمكننا القيام بشيء حيال  
ما نفعله عندما نتلقاها.

" كيف يكون الام مع صديق تعرف ه جيدا و هو يستمع فعلا لك . ي  
ي نه تلقى رسالتك كيف يظهر بأنه يك ، ويفهم تماما ما  
لتفكير في هذا. "(إيقاف مؤقت لهم لتفكير.)

" التفكير في ماذا يفعل ال جيد في عديد  
من المجالات الرئيسية. بعض الأفكار القليلة، سأعطي  
رسم الصورة التي تظهر ما يفعله ال جيد.

2. من المشاركين تشكيل مجموعات من ثلاثة أو أربعة. ثم قولا :

" مناقشة كيف تعتقد أن المستمع يظهر اهتمامه،

- - كيف ي يقف ومدى قرابه؟
- عين - أين ينظر ا
- - هل المستمع يستخدم إيماءات اليد أو تعبيرات الوجه؟
- التركيز - يف ي
- - كيف يرد
- - ما هي الكلمات أو الأصوات

كل مجموعة أحد المجالات للتفكير بشكل أكثر تحديدا. على الرسم البياني الذي أعطيتكم إياه  
يفعله مستمع جيد.

: يمكنك ضبط توزيع البيانات حسب  
تكم كلها تتكون 10  
غير المستخدمة كمجموعة كاملة. اختياري: إضافية واحدة جميع العناصر قد تكون مفيدة لشرح المهمة.  
لمجموعات كبيرة جدا، قسم  
كل مجموعة صغيرة صفحتين ، وبعد أن يقدم تقرير (الخطوة 4 )

: ين للمشاركين بالتشديد على أن المهارة الفنية غير مطلوب هذا النشاط. يكون  
تفسير المشاركين في الخطوة 4 . بدلا من ذلك، يمكنك المشاركين المهارات أو تقديم "صورة  
"

3. إعطاء المشاركين حوالي خمس دقائق  
" ها ياني. بينما  
منهم تقديم تقرير نتائج مناقشاتهم. قائلين:  
البقية منا  
المستمعين جيدين "

4. التخمينات. تقرير فريق آخر، كود  
بمزيد من التفصيل. من الأسئلة التالية وأطلب  
والسماح لبقية المجموع  
عنها كل مجموعة  
رسوماتهم

- \_\_\_\_: في بعض الأماكن، يقف الناس وجها لوجه. يظهر حسن الاستماع. لمس مهم.
- ما هو متوقع هنا في مجتمعك هل مختلف عندما يكون الناس من الجنس الآخر أو من
- الأعين: أين ينبغي أن ي جيد؟ هل المستمع أكثر احتراما عندما ي يكم
- \_\_\_\_: ما هي بعض الإيماءات المحددة التي تظهر حسن الاستماع؟ هل من الممكن للمستمعين يستمعون به
- التركيز: بالنسبة للبعض، أخذ الملاحظات يظهر حسن الاستماع. بالنسبة لآخرين،  
استخدام الهاتف . بعض الناس يعتقدون أنه
- الاستماع إليكم. ما هو
- \_\_\_\_: كيف تعرف المستمع يفهم مشاعرك؟ ما مدى أهمية ص يريد
- \_\_\_\_: ما هي الأشياء التي سوف يقولها أحدهم من شأنها أن تظهر بأنه جيد

5.

:

- أي من مهارات الاستماع هذه أهم رأيك
- هي التي برأيك عمل بها
- ما هي مهارة تها في كثير من الأحيان؟
- لماذا من المهم أن نستخدم مهارات الاستم

"يس عليكم قول أي شيء لاستخدام مهارات الاستماع هذه. نه ظهر أن الكثير من الاتصالات ليست الكلمات التي نستخدمها. في بعض الأحيان، يتعلق التواصل الجيد

6. أشير إلى أن هناك أيضا بعض الأشياء البسيطة التي يمكن لها لإظهار أننا نستمع انئين:

"عند إظهار ب الاهتمام بين جديدين يمكنك أيضا التفكير بشكل أكثر وضوحا عن نفسه أو وضعه، سواء كان ي شيئا إيجابيا شيئا فيه . على سبيل المثال، هناك بعض الأشياء محددة للغاية يمكنكم قولها تساعد من يشكو

7. 1: إظهار كل الاقتراحات (تشجيع، مشاعر، توضيح، الأسئلة، وتلخيص) انئين:

"هذه الـ ظهر خمسة أنواع من الأشياء يمكن قولها أو القيام به تريدون إظهار استخدامهم، يمكنك معرفة المزيد حول حالة الشخص ومحادثة أفضل. مهم جدا لأنه غالبا يك ليس متأكدا من هذه المشاعر. يمكن أن كون عونا كبيرا لتوضيح شعور الشخص. تلخيص هام أيضا لأنه يمكن أن ي في بداية رؤية ."

لخصوا قائلين:

"كل واحد منكم ربما يستخدم العديد من هذه المهارات الاستماع دون أن يدرك ذلك. عليها البدء في استخدامها . ه ذا يمكنك البدء في تحسين الاتصالات لنفسك والآخرين ."

(15 دقيقة)

مجموعة واحدة من البطاقات الإيضاحية لكل من المشاركين.

ممارسة المشاركين استخدام وتفسير سلوكيات التواصل غير الـ .

1. :

" فرصة لممارسة عرض مهارات المستمعين جديدين. يمكن فعله .

2. إثبات ما سيقومون به.

. اظهارهم مجموعة من البطاقات. وجهه .  
الفريق تخمين في المحاولة التي تقومون بها .  
من حيث أخذت. .

3. :

" جنبا إلى جنب مع شريك الذي سيـ تخمين ما الذي تحاولون إيصاله. شريك  
يـ يـ هذه البطاقة. ، لا يمكنك  
الأعين حركة، التركيز، العواطف، و ( ) .  
يتم خلطها والبدء من جديد " .

الإيضاحية" : نسعى إلى تعليم لإشارة إلى أحد المتكلمين يريد قوله  
إيجابية. هذا لا يراد منه أن يكون نشاطا حول عرض مجموعة متنوعة واسعة من العواطف.

4. كل مشارك مع شريك و ه مجموعة من البطاقات الإيضاحية. قائلين  
ياخذ اعطيتم وضع وجهه .  
يـ ه يـ تقوله " .

5. المشاركين. بعد خمس دقائق، مناقشة قصيرة:

- أية ورد فيها
- ما هي التي كانت أسهل؟
- ما هي السبل الأكثر راحة لك .
- ماذا يمكن أن تفعل .

6. المشاركين على ممارسة تقنيات تحديد اللفظ التي تظهر شخص يصغي.

جيدا " . الآن أود أن أقدم لكم فرصة لتحديد أنواع الأشياء التي يمكن قولها  
تظهر بأنكم تستمعون. سوف أقول شيئا كما  
وا ما هي الطريقة التي أستخدم لإظهار  
يمكنك . إظهار ' وشريك  
" .

#### الخطوات التالية:

- من القائمة التالية لا يهم ترتيب.
- لمشاركين، ثم من واحد أو اثنين من المشاركين التطوع  
خاصة بهم. هم على الرجوع إلى الـ أو استشارة صديق إذا رغبوا
- قراءة البيانات سائلين المتطوعين الإدلاء ببيانات خاصة بهم.  
إلى استخدام كافة البيانات، لكن استخدم ما يكفي

- تقوله. (تشجيع)
- يبدو أن لديك الكثير. أود أن أسمع المزيد. (تشجيع)
- رأيك في الأونة الأخيرة؟ (تشجيع)
- يجب عليك أن تكون غاضبا. (مشاعر)
- هذا مستاء، أليس كذلك؟ (مشاعر)
- يبدو وكأنك قلبي . ( )
- هل يمكن ان توضح أكثر ما ك ود من ... (توضيح)
- كن مستاء جدا؟ (توضيح)
- أنا لست متأكدا من أنني فهمت؛ هل يمكن مرة أخرى؟ (توضيح)
- في ... ( )
- ... ( )
- كيف ... ( )
- هم ضدك في هذا. (تلخيص)
- أي شيء آخر، وهذا هو السبب أنها غاضبة جدا عليك.  
(تلخيص)
- حاولت أشياء كثيرة مختلفة خلال الأسبوع الماضي  
كما خططت لها  
(تلخيص) .

المشاركين إذا كانوا في حاجة إلى مزيد من الشرح لأي من أنواع الأشياء التي قد يقولها  
أنه يستمع. وا التمرين :

"من المهم حقا

نا وكلماتنا لإظهار أننا نستمع".

## IV. تطبيق (30 دقيقة)

السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين

يستأنس استخدام مهارات الاستماع اللفظي وغير اللفظي

: في هذا النشاط، سيكون من المفيد ميسر (لا سيما إذا كان هذا الشخص نظير محلي) حيث يمكنك مشاهدة عدد أكبر من المشاركين يمارسون استخدام مهارات الاستماع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن يوفر نظير محلي التدريب ذات الصلة ثقافيا لمشاركين (وربما أيضا!).

1. النشاط التالي لاستخدام مهارات الاستماع في مواقف الحياة اليومية. قائلين:

"تعلم كيف كون مستمعين جيدين  
هذه ها في بعض الحالات التي شبه ما واجهون في الحياة اليومية.  
تقنيا

"ما هي بعض الحالات أو المراهقين ي إلى صديق للحديث عنها  
يمكن أن تكون هذه الحالات في المنزل مع الآباء والأمهات، الأخوة والأخوات، أو أفراد الأسرة الآخرين. ربما هناك حالات في المدارس بين المعلمين والطلاب أو بين مجموعات مختلفة من الطلبة. قد تكون هناك حالات مع مشرف أو زميل في العمل. أو، قد تكون هناك حالات بين الصديقات والأصدقاء."

2. الورقية لكل حالة يذكرها

إذا كان الفريق يجد صعوبات "ريد أصدقاء ولكن والديها دائما يريدون منها  
البقاء في المنزل مع شقيقها الأصغر" أو "صبي مستاء لأنه يحب فتاة لا تريد التحدث معه" أو "شخص حصل على علامات جيدة في اختبار والانتهاه من مشروع لحرف يدوية معقد، أو علم أغنية جديدة ويريد أن يخبر صديقه".

ملاحظة: القصد هنا المشاركين على التعرف على عد بهم تجربتهم.  
تحتاج الحالات التي يحدونها مثيرة للجدل أو درامية. نه ي يكونوا ذاك الـ من الأشياء التي يبدي حوله فيه الكفاية لجعلهم ي عنه إلى صديق.

3. من المشاركين اختيار شريك مختلف معه من قبل :

"من المهم أن تكون هناك فرصة ممارسة شيء جديد في مكان وو  
إلى استخدام تلك المهارة في حالة هام ، يكون لديك  
يدعي الشخص الذي يلعب دور المتكلم أنه يريد  
يجب اختيار لدينا

فيه أهمية للأمر.  
وشريكك  
يطرح له  
الوضع الحقيقي بالنسبة

: نبه المشاركين على أن طلبون منهم حل مشكلة حقيقية التي قد يعيشها . هذا ليس من المفترض أن يكون علاج! يجب اختيار  
كلمين التي لا تكون علاقة لها بحالاتهم الشخصية . انهم يتظاهرون بأنهم بحاجة الى التحدث لتمكين  
مهارات الاستماع الجيد.

" المستمع، حاول استخدام أكبر عدد ممكن من مهارات الاستماع المنطوقة وغير  
سبورة الورقية "

4. بينما يعمل المشاركون انهم  
المشاركين يستخدمون. كيف تسير الأمور. مهارات الاستماع

5. إيق مشاركين وإشراكهم في مناقشة قصيرة. :

" ي لجميع يكون  
جميع الأ الذين كانوا من المتكلمين أن يت  
المستمعين الالتقاء في الجهة المقابلة "

تبديل الأدوار مع شريك .  
الذين كانوا في أحد نهاية فضاء التعلم وجميع الأ

6. المشاركون فرصة  
عن موضوع تحدونه لهم.  
مكان المحدد له  
لمتكلمين:

لحديث  
تهم

على ورقة السبورة الورقية  
تمعوا إليكم .  
فضل الأشياء لها  
هم  
للمستمعين، منهم:

• ما هي مهارات الاستماع رأيك

ي أي أمثلة لمهارات الاستماع التي ملاحظتها – دون تحديد هوية الشخص الذي أظهرها.

7. من المشاركين العودة إلى شركائهم ولين، تبادل الأدوار، وبدأ دورة أخرى من التدريب على الاستماع.

8. مرة أخرى إلى مجموعات منفصلة من المتحدثين والمستمعي عملية المناقشة

9. مرتين على إلى شركائهم وشجعهم على لجميع فرصة

10. التالية:

- تذكر لاستخدام مهارات الاستماع؟
- ما هي مهارات الاستماع التي شعرت بالراحة أكثر، أو كانت أسهل للاستخدام؟
- ما هي بعض الحالات الأخرى يكون فيها من المفيد استخدام هذه المهارات؟
- ما هي مهارات الاستماع التي قد تغيرون كي
- يستخدم هذه المهارات بشكل عام وما قد يساعدهم على استخدام المهارات
- ما ه مهارة لها

" سوف تصبح جميع هذه المهارات أسهل طبيعية حيا اليومية".

## V. التقييم (15 دقيقة)

ن مهارات الاستماع الفعال.

1. اعلنوا بأنكم ترغبون بأن يراجع المشاركون . ائلين:

"بعد قليل س م الوقوف والتحرك عشوائيا بين بعض . بطريفة مناسبة ظاهر  
يمكنك . ونه و أنتم ماشيون ."

: نهاية المطاف هو أحد السبل لتحفيز التفكير الإبداعي. هم عشوائيا في فضاء التعلم، يت  
التركيز أكثر على المطلوبة منهم . لهذا النوع من التفكير قبل أن تطالب  
كين شريك.  
المهارات الحياتية و القيادة

## 2. لمشاركين .

اطلبوا منهم التوقف . من أن كل فرد متطابق مع شريك (و

يظهر إلى شريكهم بين .)

وهم . اجعلوهم يختلطون ببعضهم البعض مرة أخرى. تستمر هذه العملية

: ميسر (إذا كان لديك ) جيد المشارك  
إظهار استجاباتهم لكل المجموعة.

- عينك إلى الجهة التي تنظرون إليها بينوا
- سؤالاً يوضح ما قد يقوله أحد المتكلمين.
- شيئاً يصف
- شيئاً يلخص ما قاله أحد المتكلمين.

: " بمثابة تقييم هدف التعلم 1 2 .

اختتموا قائلين:

" على ممارسة هذه المهارات. وأمل  
أيضا لتدريسي مهارات الاستماع الإيجابي .  
ها في الأيام القليلة القادمة.

للمزيد حول مهارات ا :

- غير عنيف... لغة الرحمة. ديل مار، كاليفورنيا: بودليدانسير بريس 1999.

Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent Communication ... A Language of Compassion*. Del Mar, CA: PuddleDancer Press,

1999.

## ملاحظات الميسر للتحسين في المسد

التاريخ و اسم الميسر: [ما سار بشكل جيد؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ هل تحتاج إلى وقت أكثر / أقل بالنسبة لبعض

المهارات الحياتية و القيادة

## التدريب: البيانات التوضيحية

البيان التوضيحي 1

كيف يجلس يقف ومدى قربته؟

البيان التوضيحي 2

الأعين

أين يـ

البيان التوضيحي 3

هل يستخدم المستمع إيماءات اليد أو تعبيرات الوجه؟

البيان التوضيحي 4

التركيز

كيف يتعامل المستمع مع

البيان التوضيحي 5

كيف يـ

البيان التوضيحي 6

ما هي الكلمات أو الأصوات

## 1: إظهار أنك تستمع

هـ بعض الأشياء التي يمكنكم قولها للإظهار الى جيدا.

تشجيع: ك وديين ين وارين .  
تريد ي إليكم! على سبيل المثال، يمكنك ، "أنا حقا سعيد  
".

:  
على سبيل المثال، قد ، "يبدو وكأنك  
هل هذا صحيح؟"  
تأكيد ما إذا ك م صحيح .  
الشديد حول هذا الامر كله،

توضيح: أكد تفهم  
القول، "إذا فهمت  
... " " ...  
على سبيل المثال، يمكنك

:  
الأسئلة التي لا يمكن الإجابة عنها بكلمة واحدة، لا سيما "نعم" أو "لا".  
الأسئلة بكلمات مثل "هل، أنت، كنت، كان، فعلت..."

"كيف كان شعورك عندما ... " أو "أخبرني المزيد عن ..."

تلخيص:  
شخص يقول لك .  
صحيح. على سبيل المثال، يمكنك " بحيث  
عقد ان والديك سي ك تذهب الى الحد ."

من المشاركين. يتم

إظهار
إظهار بأنك
إظهار
إظهار مدهش
إظهار بأنك

ظهار مهتم
إظهار بأنك
إظهار بأنك
إظهار بأنك سعيد
ظهار

## 2 :الاتصال الإيجابي

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
الدليل:	2 2
:	يعتبر تحديد وتقييم الاتصالات الإيجابية أصولاً في تنمية الشباب. الشباب الذين يصفون أو يعرضون مهارات الاتصالات الإيجابية مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.
الفئة المستهدفة:	رس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم
الميسر:	متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
المتطلبات الأساسية:	1 2
:	برابر 2013

## 2: الاتصال الإيجابي

التاريخ:

120 دقيقة الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. ين في تغيير البيانات جعلها غير
  2. تمييز بين بيانات.
  3. (ونشرها في فضاء التعلم):
  - " "
  - " "
  - " "
  - " "
  4. حضروا البيانات التوضيحية
- :" تحت ويستدير" تطبيق 1 3.
- : مفهوم ما يشكل "تقنيات الاتصالات الإيجابية" يعتمد على القيم الثقافية. انتبهوا إلى أن الاتصالات المباشرة التي تحظى بتقدير أمريكا الشمالية قد لا كون موضع تقدير ثقافة البلد المضيف. في هذه الدورة، سيكون من الهام للميسرين التعرف على هذا أنفسهم، يشير إلى المشاركين. في الوقت نفسه، ينبغي أن يكون الميسر لاستكشاف مع المشاركين تقنيات الاتصالات الإيجابية به هي أنسب في ثقافتهم وتعديل التقنيات التي يجري تدريسها هنا حيث تعزز استراتيجيات جيد في ثقافة البلد المضيف.
- : في ذلك، يمكن إعادة هيكلة هذه الدورة توفير مزيد من الوقت للمشاركين للتدريب على تقنيات الاتصالات الإيجابية. للقيام بذلك، تقديم تصالات المباشرة وغير
- . في اجتماع آخر للفريق، يمكن تيسير " ب من أقسام المعلومات والممارسة على حد سواء، مع التركيز فقط على وممارسة بيانات " . هذه الاستراتيجية، يكون مقبولا تطبيق وتقييم الأنشطة للدورة الثانية التي تركز على بيانات " . لمشاركين هذه الأنشطة سوف يساعدهم بين تقنيات الاتصالات إيجابية
- 1. سبورة ورقية، علامات أو أقلام تلوين
  - 2.
  - 3. " " " " " " " " :
- **البيانات التوجيهية المحضرة**
    - البيان التوجيهي 1:
    - البيان التوجيهي 2: غير المباشر
    - البيان التوجيهي 3: بيانات " "
  - 1: الاتصالات المباشرة وغير المباشرة
  - 2: بيانات " ":
  - 3: تغيير الجملة

## 2: الاتصال الإيجابي

الميسر (الميسرون):

120 : دقيقة

التاريخ:

1: اقتراحات لممارسة بيان " "

### أهداف التعلم

1. شريك، سيظهر ن اثنين على الأقل من تقنيات الاتصالات الإيجابية التي تكون ملائمة ثقافياً.
2. باستخدام سلسلة من أسئلة التقييم الذاتي، سيقوم المشاركون بالنظر في قائمة من مهارات الاستماع النشط بتحديد قوة الشخصية ومجالاً تحسين

:

## التكبير

يلعب المشاركون لعبة قصيرة لتسليط الضوء على المضاعفات الناجمة عن تحقيق التوازن بين العديد من العوامل  
إيجابية.

1. من المشاركين . ائلين:

" [ ] يميني وأقول [إليه/إليها]، 'تكبير!' [ / ] سوف ينتقل بدوره الى  
'تكبير!' حتى يحصل تمرير الكلمة حول الدائرة. دعونا نبدأ، 'تكبير!' "

2. مشاركين على إرسال "تكبير" بأسرع ما يمكن.  
من القيام مهمة سرعة جيدة، قول :

"هذا شيء عظيم، لكن دعونا نتحدى أنفسنا أكثر قليل. هذه الم سابدأ بإرسال 'تكبير!' الى اليمين  
أرسل أيضا 'رمز' إلى اليسار. 'تكبير' "

3. شاهد ما يحدث عندما "تكبير" و "رمز". وا المشاركون  
لديه ما يكفي

لخصوا قائلين:

" آخر مرة التقينا تعلمنا الكثير عن كيفية استخدام الاستماع اللفظي و غير اللفظي لتحسين مهارات  
هذا النشاط يشبه . حتى ولو لم يكن هناك سوى و أو اثنين من الكلمات  
، يمكن أن تصبح الأمور . في بعض الأحيان حتى مهارات الاستماع الجيد لا كفي لأن أشياء  
أخرى 'تحصل في الطريق'. اليوم سوف نتحدث عن كيف  
الخاصة، يمكن أن تجعل الاتصالات مربكة. م بعض السبل لخفض هذا الارتباك حتى كون لدينا  
اتصالات أكثر فعالية. "

البيان التوضيحي 1 2: الاتصال المباشر، الاتصال الغير مباشر

1: الاتصال المباشر و الغير مباشر

البيان التوضيحي 3: بيانات "أنا"

2: بيانات " "

اتصالات أفضل: مباشرة وغير مباشرة

يتعلم المشاركون الأول من نوعي تقنيات الاتصالات الإيجابية.

1. المفاهيم بين الاتصال المباشر والاتصال غير المباشر. قائلين:

"هـ"

:

'الخبز لذيذ حقا اليوم.'

- كيف تصف الفرق بين التصريحين؟ (الإجابات المحتملة: الأول مباشر أكثر والثاني هو غير مباشر أكثر)
- ما هي الرسائل كلا التصريحين إيصالها؟ (الإجابة المحتملة: المتكلم يريد مزيدا من الخبز.)
- ما هي العبارة التي هي أفضل وسيلة لطلب المزيد من الخبز؟ (نشير إلى أن الجواب على هذه المسألة يعتمد على العديد من العوامل، مثل المنظور الثقافي، سياق الـ ، قصد المتكلم، نموذج عقلية).

2. 1: تصالات المباشرة وغير المباشرة. قائلين:

"هناك العديد من الأساليب للا . هذا الرسم البياني يظهر اثنين من الاختلافات الشائعة:

الشخص الاتصال المباشر أو غير المباشر. ، الاحتياجات  
يتم ها كبيرة عدد قليل من الكلمات. ليس هناك شك حول معنى ما يقوله .

"الاتصال غير المباشر هـ يدرج ، الاحتياجات، طلبات بطريقة أكثر  
توصيل ل . يقوله الشخص أشبه التلميح أو . هناك أيضا المزيد من  
مسؤولية سماع وفهم . م غير متادين على الاتصالات غير المباشرة، قد تفوت ."

3. تفاصيل أخرى من الـ 1: لاتصال المباشر وغير المباشر. قائلين:

"على سبيل المثال، إذا قلت، ' ،  
الطريقة عندما الوقت هامة. إذا تحدثت بهذه الطريقة، فإن الأشخاص الذين يستمعون ي  
ما قصدته قد يعتقدون أنني قلق أو مستاء منهم. أو قد يكونوا غاضبين لأ قدرتهم على  
هم."

" مثال آخر، إذا قلت، 'لديك رأي غير عادي بشأن هذا الموضوع' سأكون متحدثا بشكل غير مباشر. أتكلم بهذه  
الطريقة عندما يكون هناك أكثر من إجابة صحيحة واحدة أو عندما أريد أن اختلف بأدب.  
ين غير المباشر ومارس فهمه ."

4. من العبارات التالية حـ  
منهم أن يعطوا أمثلتهم الـ .

"هذه بعض أمثلة أخرى للأشياء قد يقولها .  
هي غير "

- هل يمكن لي ( )
- كوب الشاي يذفئ دائما. (غير مباشر)
- هل ترك ( )
- الآن، كيف يمكن أن يكون ؟ (غير مباشر)
- ينبغي أن يكون الناس أكثر حذرا فيما يخص تقاسم آرائهم. (غير مباشر)
- لديه دائما مثل هذه الآراء القوية. (مباشر)
- لمنزلية؟ (مباشر)
- يظهر بأن ين جدا للعمل حول المنزل. (غير مباشر)
- أنا لا أحب ملابسها. (مباشر)
- لي، الأنماط بالتأكيد قد تغيرت مؤخرا. (غير مباشر)

" هناك  
الحق للمعلم أن يكون أكثر مباشرة مع الطلاب، ولكن ليس كل الحق للطلاب أن يكون مباشرة مع المعلم.

- ما هي بعض الحالات إعطاء تعليمات)
- ما هي بعض الحالات تكون غير مباشرة؟ (الإجابات الممكنة: عندما  
(. عندما لا تريد
- ما هي بعض عيوب كل من الأسلوبين؟ (الإجابات المحتملة:  
هم. الاتصالات غير المباشرة يمكن أن عني شيئا مهما ي قيام به ويمكن أن  
سوء الفهم.)
- ما هي الأمثلة من الاتصالات المباشرة أو غير المباشرة هدت

"كل ثقافة لديها تفضيلها لتواصل إما بطريقة مباشرة أكثر أو غير مباشرة أكثر. الأميركي على سبيل المثال يفضلون عادة التواصل مباشرة أكثر من العديد من الثقافات الأخرى. لدينا تفضيل حتى . ما يمكن قوله عن ثقافتك ، هل هو أكثر مباشرة أو غير مباشرة؟ ما أنت شخصيا ؟

" على معرفة ما إذا كان شخص ما يتحدث إليك مباشرة أو بشكل غير مباشر يزيد على التواصل بفاعلية."

بيانات " :  
يتعلم المشاركون نوع من تقنيات الاتصالات الإيجابية.

3 1 " يضع تحت و يستدير " المستخدمة في قسم تطبيق :

1. يف مفهوم استخدام "بيانات أ " :

" لديك لم ي لمساعدة في الأعمال المنزلية. ما رأيك ، كيف تتفاعل ، كيف سيكون شعورك "

: ثقافيا يكون فيه تقرييد الصراع، مثل الشقيقة الذي لا أخذ دوره ساعد في المطبخ أو أحد الأصدقاء الذين لم يسمح للآخرين أن ي يقومون به.

2. المشاركين على تبادل ردود فعلهم هذا الوضع.

" يكون لديك ه وية (الغضب، الإحباط، الاستياء، الخ)، ولكن سيكون لديك أخيك (انه كسول، غير مسؤول، متهور، الخ). يبدو وكأن الأشياء التي لها له !

" كيف يمكن مساعدة أخيك في الأعمال المنزلية "

3. يجيب بعض المشاركين و 2: بيانات "أنا": أداة للاتصال ، و ظهر البيان التوضيحي 3: بيانات "أنا". ائلين:

" يجعل التواصل ه غالبا ما يكون الاتصال أكثر إيجابية. يمكنك القيام بذلك 'بيانات ' البيانين التاليين:

- بتنظيف المطبخ أمس، أن تأخذ دورك اليوم. موافق؟'
- بتنظيف المطبخ ابدأ! تفعل اليوم، و !'

:

- ما هو الإجراء الذي يسبب مشكلة؟
- بماذا ي حيال هذه المشكلة؟
- ما هو البيان الذي يتناسق مع بيانات أنا
- ما هي العبارة التي من المرجح أن كون لها نتائج إيجابية؟

:

" على كيفية عن الاتصالات المباشرة وغير المباشرة، كيفية البيانات، السيطرة على كيفية ي نتائج أكثر إيجابية. "

\_\_\_\_\_:

(3): تغيير الجملة

4: ممارسة بيانات أنا

1: اقتراحات لممارسة بيانات أذ

. الممارسة، الممارسة، الممارسة: مباشرة وغير مباشرة  
يتعلم المشاركون التمييز بين الاتصالات المباشرة وغير

1. المشاركين فرصة لممارسة التمييز بين البيانات المباشرة و غير المباشرة. المشاركين  
3: تغيير الجملة. وقول :

" فريق إلقاء نظرة على البيانات والأسئلة الم بهذه . إذا كان البيان مباشر أعيديوا  
كتابته كي يكون غير مباشر أكثر. إذا كان غير مباشر، إعادة كتابته كي يصبح  
الأولين معا. "

2. أحد المشاركين قراءة البيان الأول و من المتطوعين إعطاء إجابة ممكنة، ثم شاطروهم جوابكم  
(مثل "الرجاء إنهاء جميع الأعمال المنزلية الخاصة بك  
مثير جدا للاهتمام"، والتي يمكن تغييرها " ."  
") هذا  
")

:

"سوف أعطيك على تقديمها "

3. المشاركين حوالي 10 دقائق لإكمال المهمة. لأخذ دورها لمشاركة  
تتها. سيكون بين فهم حول البيانات المباشرة وغير

- من المهم أن تكون مباشر أكثر أو غير مباشر؟
- أيهما أكثر قيمة في ثقافتك الاتصالات المباشرة أو غير المباشرة ؟
- هل تعتبر نفسك مباشر أكثر أو غير مباشر؟
- الإدلاء ببيان هو عكس ما تصرحون به .

: هذه الأسئلة تقييم لهد 1.

4. لخصوا قائلين:

"يمكنكم أن هناك أكثر من طريقة لقول الشيء نفسه، والعديد من الطرق تكون فيها  
يمكنك اختيار وسيلة من شأنها أن تزيد من فرص وجود نتائج إيجابية .

الممارسة، الممارسة، الممارسة: بيانات  
ساس المنطقي: يتعلم المشاركون كيفية صياغة بيانات أنا

1. 4: ممارسة بيان يوجد بها العديد من الأمثلة على الحالات واطلب من المشاركين  
"بيان" تخصصهم. يمكنك القيام الأولين معاً ثم كوند  
لعمل على بقية البيانات. :

" عطيك فرصة للإدلاء ببيانات أنا. ) . ( ما ه  
هو يكون طلباً معقولاً ( ) .

2. من المشاركين الأمثلة المتبقية وبعد حوالي 10 إعطاء بيانات أنا  
الخاصة بهم. يمكنك ي 1: "اقتراحات لممارسة بيانات أنا" للمساعدة في تدريب المشاركين.

: سوف يستغرق هذا النشاط قدراً كبيراً من التدريب لأنه عادة ما يكون من الصعب على الناس أن يذكر  
ملاحظة دون إضافة حكماً سلبياً حيال ذلك. كما يمكن أن تكون تحديد و تسمية غير  
أنهم مخطئون تماماً. قول شيئاً مثل، "هذ طرق للتفكير هذا الموضوع و ..."

3. لمجموعة ككل، حسب الاقتضاء، من بين الخيارات التالية:

- رأيك هو أصعب، صف السلوك الذي يتم ملاحظتها أو تسمية
- ما هي بعض الحالات الأخرى التي قد تواجه حيث تكون بيانات مفيد
- يجد بعض الناس صياغة بيانات أنا أقل إرهاقاً. أن هذا قد يكون صحيحاً؟
- ما هي بعض الطرق لتكييف بيانات مع ثقافة غير المباشرة؟ (الإجابة المحتملة: وصف الملاحظة  
(.

: الاتصال غير المباشر لا يعني أنك لا رأيك أو ترغب في التغيير. غالباً ما يعني سحب أشخاص آخرين  
: مناقشة هذه تقييم لهدف التعلم 1.

تمرين بالقول:

" اتصالات أكثر إيجابية، مفيد  
ما يقوله يفعله. رسالة قوية من جانبنا. يمكن  
أحياناً نشعر مشاعر قوية بسبب  
ختار أفضل الكلمات لتوصيل  
نه قد لا ي  
نحن نريد أن نستخدم الكلمات وط  
إلى رسالتنا الهامة. "

5:

يضع ن خطة لتحسين الاتصالات

1. أن الحركة الجسدية يمكن أن على التفكير بشكل أكثر وضوحاً. قائلين:

" وضع خطة لممارسة هذه مهارات مريحة، دماغ يعمل بشكل مختلف، تأتي ما كنا لنفكر بها في حالة مختلفة. استخدام الاتصال المباشر والاتصال غير المباشر، شريك بيانات أنا. أيضاً عن الأ جعلها شريك تساوي للحديث، استخدام مهارات الاستماع الجيد! يرجى العودة في غضون خ .

: في ما إذا كان هذا النشاط مناسب . قد لا يكون مناسباً للمشاركين الأصغر سناً الذين ليس لديهم النضج الكافي . كما أنه قد لا يكون مناسب في بعض المناطق الحضرية أو المخيم حيث قضية سلامة الحدود المادية لضمان السلامة.

بديل، يمكن أن تطلب الجلوس والتحدث بهدوء مع شريكه . ترتيب فضاء التعلم بحيث يكون مكان هادئ نسبياً وخاص به.

2. المشاركين عند عودتهم،

الشركاء لتشكيل مجموعة من أربعة ( ) .

" تكم الرباعية، يرجى تلخيص ما تحدثتم عنه شريك . يمكن .

المباشرة، والاتصالات غير المباشرة، بيانات . يجوز لك .

3. المشاركين فرصة لتبادل خططهم إذا رغبوا في ذلك. قود مناقشة قصيرة:

- ما هي بعض المواضيع المشتركة بين الخطط التي لدى الأ
- ما هي الأفكار الجديدة تم عليها
- ه لتذكر استخدام بيانات أنا أو الاتصال المباشر وغير المباشر؟
- كيف تعتقد سيكون رد فعل الآخرين عند استخدام بيانات أنا معهم؟
- ماذا يمكنكم فعله الخطوات الثلاث في صنع بيان

خرين؟

- كيف كان فيد ( س بهدوء ) شريك
- ما مهارات الاستماع استخدم شريك ( بهدوء) وت

لخصوا النشاط قائلين:

" تقنيات الاتصال هذه و الجميع "

## V. تقييم (15 دقيقة)

:  
"  
"  
"  
"

هل أنت مستمع؟  
يقوم

تقييم قدراتهم الذاتية ين ين.

1. من المشاركين الوقوف تحت شعار المناسب ردا على تصريحاتكم.

" فرصة للتفكير بشأن ما تعلمت ه عن الاستماع والتواصل في هذا ال آخر مرة التقينا فيها. تصريحك ويمكنك "

2. البيانات أدناه، م الوقت للمشاركين الاختيار .

- أنا حريص أين
- أجد صعوبة في فهم ما هو شعور الشخص و هو يتحدث.
- أنا على بينة من وضع جسدي عندما أكون
- لدي صعوبة في تحديد مشاعري وأنا
- أعير الانتباه إلى تعابير وجه
- ليس سهل لإظهار
- أنا أعرف كيفية تشجيع شخص ما للتحدث أكثر.
- عندما أحاول تلخيص ما يقوله

3. الورق والأقلام أو أقلام الرصاص على المشاركين. قائلين:

"تقديم  
تجيدون و التي تسعدكم.  
ين.  
مهار

: يعتبر هذا النشاط "هل أنت مستمع" بمثابة تقييم هدف التعلم 1 2 ونتيجة لمراجعة أهداف التعلم 1 2 :مهارات

من المشاركين لتوقيع  
ين:

" جميعا الكثير حول التواصل الإيجابي وقد أتيت  
ما يحصل عند استخدام تلك المهار  
بيانات أنا طرق للتأكد من  
التقليل  
!  
فرصة تحسين مهارات . سأكون مهتما لسماع  
غير المباشر،  
تعترض طريقها المشاعر القوية. "

التاريخ [ الميسر للتحسين  
الميسر: ] جيد؟ هل /  
[

البيان التوضيحي 1:

البيان التوضيحي 2: الاتصالات غير المباشرة

## الاتصالات غير المباشرة

البيان التوضيحي 3: بيانات أنا

بي

"

( )

( )

( يئاً )

"

من وجود التفاهم. كون نفتحين على أفكار جديدة.

## 1: الاتصالات المباشرة وغير المباشرة

		الميزات		
يكون ضيق الوقت	إيذاء مشاعر الآخرين يظهر ما يكفي من	يعطي فرصة يترك مجالاً كبيراً	، الاحتياجات،	
عندما يكون مقبول ثقافياً استخدام هذا الأسلوب	عندما يكون هناك أكثر إجراء صحيح أو	سوء فهم ما يريد الشخص حقاً، يحتاجه أو يشعر به	، الاحتياجات، طلبات ملتوية، وأقل لنقطة، أشبه تلميح أو تحديد	غير مباشر
التصريحات المباشرة غير ملائمة ثقافياً	لتفسير البيانات	يختلف، يكون مهذباً، في الوجه		

## 2: بيانات أنا: أداة

صيغة:

"

---

( )

---

( )

---

(اطلبوا شيئا من الشخص الآخر)

"

اهم. كونوا منفتحين على أفكار جديدة."

أين تسوء الأمور:

1. في كثير من الأحيان " " على سبيل المثال، "عندما تترك المطبخ في حالة من الفوضى ... " هو تقييم. "عندما يتم الفطور قدرة في المغسلة ... " هو ملاحظة.

2. نحن في كثير من الأحيان لا "أشعر". "أشعر بأن هذا غبي"، أو "أنا أشعر أنك لا تهتم"، أو حتى "أشعر تفتقر إلى بعض المهارات قيام بهذه المهمة، " ليست بيانات شعور. لتي قد نخلط مع العواطف هي: "أشعر بالخيانة"، أو "أشعر بسوء الفهم. " قول "أشعر بالخيانة"، هو "الشعور تحت هذه العبارة قد يكون الغضب أو الأذى.

3. كثيرا ما نعتقد أننا حرية

استخدم "بيانات أنا"، يتم التركيز على مشاعري. لا أحد يستطيع أن يجعلني أشعر بأي شيء. بقبول أن مشاعري هي يصبح ن دفاعي .

هي  
، فهي مشكلت  
فهي

نهتم

### 3: تغيير الجملة

هذه . غير مباشرة أكثر. غير مباشرة، أعيديها لـ . يمكن العمل بها بدلا من كتابتها . أعيديها لـ .  
غير

	تفريغ القمامة قبل الخروج مع .
	.
	هذا الجواب على ورقة اختبار مثير جدا للاهتمام.
	سوف يندهش أخبار من هذا القبيل.
	.
	صرخ في وجهي.
	عندما أسمع هذه الأغنية أشعر .
	و أنت جالس اليوم كله في
	هل تريد أن تأتي إلى الرقص معي؟
	لديك عيون جميلة.
	والذي عندما جاءت شقيقتي

## 4: ممارسة بياننا " "

ما هي المشكلة وما " بيان " .

1. افترض أن أحد الجيران قد وعد بالمساعدة في العناية بحديقة لك حصة فيها ولكنه لم يفعل أي عمل.

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

2. صديقاً لك وقف صبي بلطجة طفل صغير.

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

3. شقيقتي يمكن الخروج مع الأصدقاء لكنه أنه عليك البقاء في المنزل والعناية

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

4.

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

5.

إحدى الأمسيات ولكن لم يحضر و ترك

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

6. افترض أن صديقك لك أعطى بعض المال لشخص فقير في الشارع.

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

7. افترض أنك رأيت صديقك مع مجموعة أخرى من الأصدقاء وأنها (أو أنه) لم يقل و لو

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ :

بيانات أنا:

\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_ :

5:

وقت يمكن استخدامه	في أي حالة يمكن استخدامها	
		غير المباشرة
		بيانات " "

## 1: اقتراحات لممارسة بيانات "أنا"

هذه الصفحة كدليل إذا كان

في وضعهم بيانات .

1. افتراض أن أحد الجيران قد وعد بالمساعدة في العناية بحديقة ولكنه لم يفعل أي عمل.

: لا يساعد : خيبة أمل

بيانات أنا:

: تخلص الحديقة .  
: بخيبة أمل لأد وافقت على تقاسم هذا العمل الرتيب.  
: الأعشاب هذا الاسبوع.

2. صديقاً لك وقف صبي بطبحة طفل صغير.

: يجري يعني طف صغير :

بيانات أنا:

: قفت ذلك الولد من إغاطة طفل صغير  
: شاكر وسعيد أن يكون صديقك  
: للآخرين.

3. شقيقتك يمكن الخروج مع الأصدقاء لكنه أنه عليك البقاء في المنزل والعناية

شقيقتك

: تغيير رأيها :

بيانات أنا:

: غيرت رأيك في اللحظة الأخيرة  
: سألتني بهم.  
: عدي

4.

بيانات أنا: :  
حيوانات :  
فخور بأن أكون صديقك :  
رحيما على الحيوانات. ي :

5.

إحدى الأمسيات ولكن لم يحضر و ترك

بيانات أنا: :  
وحيد، حزين :  
لم تظهر تلك الليلة :  
وحيدا وحزينا لأنني أردت حقا أن أراك. :  
يكون هناك تغيير في الخطط. ي :

6. افترض أن صديقك لك أعطى بعض المال لشخص فقير في الشارع.

بيانات أنا: :  
رؤية شخص في حاجة :  
الكبرياء :  
أعطيت بعض المال لذلك الشخص الفقير في الشارع، :  
سعيد و مندهش سخي . :  
يك مواصلة تعليمي كيفية مساعدة الآخرين في مجتمعنا. :

7. افترض أنك رأيت صديقك مع مجموعة أخرى من الأصدقاء وأنها (أو أنه) لم يقل و لو

بيانات أنا: :  
يتم تجاهل :  
ستياء :  
اليوم :  
تهتم أكثر الآخرين. :  
" "

## 3: اتخاذ القرارات

2

التدريب

مهارات الحياة القيادة:

دليل التدريب:

المهارات الحياتية والقيادية:

1 3

:

يعتبر تحديد

الهوية الإيجابية

تنمية

الذين يصفون و يظهرون مهارات

السلوكيات الإيجابية

السلوكيات السلبية

الفئة المستهدفة:

التعليم

الميسر:

و هيئة

المحلي الذين تدريبهم كيفية

وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

:

120 دقيقة

الأساسي :

1 2

:

فبراير 2013

3:

التاريخ:

الميسر (الميسرون): 120 دقيقة

الميسر:

1. الفريق؛ واحد مع علامة "محجوز"؛ واحد يواجه زاوية. فوقه ، التي تواجه في
2. تحضير نسخ متعددة من الـ 1. يصل إلى 10 لكل مجموعة صغيرة.
3. يكون لديكم ك 1: التنمية خلال المراهقة من 1 2
4. سيناريوهات ا 3: حسب الحاجة لجعلها ملائمة لمجموع .
5. 3: لكل مجموعة من ثلاثة مشاركين وقطعوها

يقيم الميسر جدوى : في هذه الدورة. بينما الفردية لمشاركين أوراق عمل وموارد التي يمكن أن تبقى في متناول اليد أثناء وبعد الدورة، قد يكون هناك بدائل لل فردية، إذا كان هذا مشكلة. البيان التوضيحي، ويمكن ي ، أو أجزاء رئيسية منه هم ملاحظة الميسر في قسم التحفيز الذي يصف بديلا لهذا النشاط.

- 1. " " 1.
- 2. السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين
- البيان التوضيحي الذي تم إعداده
- البيان التوضيحي 1:
- البيان التوضيحي 2: Stick figure

1:

2:

3:

4:

مواد التدريب

دريب 1:

التدريب 2: تفسير بطاقات أسئلة اتخاذ القرار

## أهداف التعلم:

1. باستخدام خطوات اتخاذ القرار و عكسها على القرارات الخاصة بهم، سيقوم المشاركون بإظهار أسلوب واحد على الأقل لتحديد المشاكل أو الأولويات، الأسباب المحتملة، اقتراح الحلول المحتملة، وتحليل إيجابيات وسلبيات كل حل محتمل، اتخاذ القرارات بما يتفق مع القيم الشخصية.

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

البيان التوضيحي 1:

شاركون وتيرة اتخاذ القرارات في مواقف الحياة اليومية.

1. قبل وصول المشاركين، إعداد فضاء التعلم مع بعض الكراسي الخاصة والأشياء الآتية. (إذا لم يكن لديك الأشياء على وسائد أو في تلك الأماكن التي يجلس فيها الأشخاص).

- 1.
2. واجهة أو نقطة التركيز لفضاء التعلم
3. كرسي مع لافتة تقول "محجوز"، "لا تجلس هنا" أو "ح هذا الكرسي"
4. كرسي أمام الزاوية أو على الحاشية يواجه خارج فضاء التعلم

اختيار التي يجلس عليه ن يمكنك تكيف هذا النشاط على النحو التالي:  
هل هذه على المقعد؟ عن أن اختيار ذلك سيكون سيئا وان الاختيار يجب أن يقوم لي أساس عوامل منطقية. ي  
هل "إذا كان الكرسي هنا ع ليعامل العاطفية. يستند عن كيف أن قرار ستختارون الجلوس عليه " هل تختارون الجلوس على بإمكانكم اختيار هل تختارون الجلوس على  
هل "إذا أدت هذا الكرسي ليقابل الزاوية و يمكن لكم اختيار هل يستند على العوامل الاجتماعية. ي  
هل "كيف أنه يجب أن يستند هذا القرار آمال الشخص وتوقعاته في أن يكون تجلسون عليه " عن كيف أنه يجب أن يستند هذا القرار آمال الشخص وتوقعاته في أن يكون  
مجبنيكم إلى التدريب إذا كنت في جهة بعيدة ع

2. للمشاركين لدخول والجلوس كما يفعلون عادة.

3. ي إلى كيف انتظام، في بعض الأحيان دون منحها الكثير من التفكير. قائلين:

" كل يوم بداية أكله نلبسه معهم . اتخاذ القرارات جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية . في الواقع، يمكنني ان اتصور ان معظمكم اتخذ بعض القرارات بداية الدخول الى القاعة . على سبيل المثال، هنا كرسي مع بعض الحجارة فوقه. لماذا لم يجلس أي شخص هنا؟ ( المحتملة: يبدو غير مريح أو قذر.)

"هناك أسباب منطقية أن لا أحد يريد أن يجلس فوقه ."

"لماذا لم يجلس أي شخص في هذا الكرسي الموجود هناك في المقدمة؟" (استجابة المحتملة: أنا لا أريد أن يكون الجميع يـ .)

" في محور اهتمام قد يـ ه هذا يشعر بعدم الارتياح لذلك هناك أسباب عاطفية لاختيار عدم الجلوس هنا. هذا الكرسي الآخر عليه . إذا عادة لا يجلس هناك الأشخاص " ( . )

" يميل الناس إلى احترام القواعد الاجتماعية بحيث يمثل هذا الكرسي الاجتماعية ساهمة اتخاذ الخيارات. أخيراً، هناك كرسي يواجه الزاوية لم يـ ( إنهم على الأرجح الاتجاه الصحيح). هناك " ( استجابة المحتملة: أردت أن أرى ما كان يحدث أردت ( . )

" تريد و سيكون هذا خياراً سيئاً. ه الطريقة الـ بها اختيارات تتماشى مع أهدافنا وغايتنا، وآمالنا في المستقبل.

" ن هذه هي نقطة انطلاق لكثير من قراراتنا. ه وأحياناً نبنّي قراراً القواعد الاجتماعية، وأحياناً أخرى قرارنا لأننا نريد تحقيق هدف أو لدينا " . ( إلى البيان التوضيحي 1: " " ونها هنا)

: مع شباب الشوارع أو الشباب المشردين الآخرين إلى أين تذهب، وماذا تفعل، . بل المثال، أمثلة مختلفة حول الخيارات التي قد يـ بها، اليوم.

#### 4. مناقشة هذه المفاهيم مع هذه الأسئلة:

ما هي بعض الأشياء التي بشأنها كل يوم دون إعطائها الكثير من التفكير؟  
م فيها على المنطق، العواطف، القواعد الاجتماعية، أو أهدافك ما هي بعض الأمثلة

لخصوا قائلين:

"أحياناً يكون من الصعب أن نعرف ما هو أفضل قرار في حالة . يمكن أن مرتبكين بسهولة عندما يكون هناك العديد من العوامل في الاعتبار. اليوم كيفية تحديد القضايا أو الشواغل التي تؤثر على تفكيرنا. حيث يمكنك أكثر ثقة حول اختياراتك .

(30 دقيقة)

Stick figure

البيان التوضيحي 1:  
البيان التوضيحي 2: شخصية

:1

:2

المرجعية نسخة من ال 1: التنمية خلال المراهقة لاستخدامها في قسم

## قرارات الجسم كله

يتعلم المشاركون عملية لاتخاذ القرارات التي تشجع على الأخذ بعين الاعتبار

1. و البيان التوضيحي 1: قائلين:

" السابق، رأينا كيف أن هناك عددا من العوامل التي نعتمد عليها المنطق، عواطفنا، القواعد الاجتماعية، وأهدافنا عليكم طريقة لتذكر كل هذه العوامل.

"يمكننا التفكير

2. اعرضوا البيان التوضيحي 2: مع تسمية الأجزاء) و 1:

" هذا هو المكان الذي يبدأ فيه تفكيرك .

أسئلة مثل هذه:

- هل ه صحيح؟
- هل يعقل؟
- ماذا تخبرني تجربتي عن هذا؟
- كم يكلف؟
- هل ه

" هذا هو مركز مشاعرك . :

• كيف أشعر حيال

• هل لد عندما أفكر في هذا القرار؟

•

" يدرك . نستخدم أيدينا لتحية الآخرين أو لمساعدتهم

...

بحة؟

- من هم الذين يمكن أن ي
- من هم الذين قد ي
- ي
- من سيؤيد و من سيد

" أهدافنا في اتخاذ القرارات، فكر  
جنحة (أو فقاعة سحابة) لتمثيل الأحلام والآمال في تحقيق حياة . في هذا البيان التوضيحي .

- ...
- كيف سي لي على المدى الطويل؟
  - هل يساعدني بلوغ هدف
  - هل يساعد

"من المهم ما هي العوامل التي تستخدم . على سبيل المثال، إذا كنت  
تجاهل ما يقوله قلبك في نهاية المطاف.  
" اليدين، أو "

3. : . بها

" الأيدي، و  
في بعض الحالات يمكنك العديد منها، إن لم يكن كل هذه الجوانب من اتخاذ القرارات.  
الأخر ولكن، كما سنرى، انه عادة ما ي .

الأساس المنطقي: يتعلم المشاركون منهج

1. قدموا منهج . انثلين:

" قرارات جيدة خلال فترة المراهقة يمكن أن يكون صعبا. ما يبدو وكأنه شيء جيد في البداية قد  
ي . أحيانا، لا يدرك المراهقون حتى أنه كان عليهم اتخاذ  
صعوبة هو أنه، خلال فترة المراهقة، عقولنا تعمل بشكل مختلف عما عليه  
، خلال دورتنا حول نماء المراهقين، تحدثنا عن التغييرات النفسية العاطفية  
الجسدية والاجتماعية . بها في هذا .

(شير 1 2 .)

"مع العديد من التغييرات الجارية في آن واحد، يمكن أن ي  
هناك . يمكن ي  
لا يصدق. اليوم سوف تعلم بعض الخطوات البسيطة التي من شأنها تحسين قراراتكم وتؤدي إلى

2. (2):

"جيدة، من الأفضل عادة لتفكير فيها أولاً .  
تجنب اتخاذ قرار سيئ من خلال التمهّل. هـ طريقة للقيام بذلك، والتي سميها ' .  
خطوة في عملية :

" ( ) هـ \_\_\_\_ - ما هو القرار؟ (في بعض الأحيان نحن لا ندرك أن هناك قرارا يجب أن يتخذ.  
التمهّل. قد يكون من الصعب أن ندرك هـ يمكن (فيه).

" ( ) هـ \_\_\_\_ الخيارات؟ ) عدد من الخيارات .  
تلك الخيارات لا يمكنكم التحكم فيها.)

" ( ) هـ \_\_\_\_ فهم العواقب (في محاولة لتخمين ما سيحدث نتيجة كل خيار. هذا النشاط العقلي  
يصعب على المراهقين نظرا لعقولهم المتنامية، ولكن يمكن نتيجة (.

" ( ) قيام تحديد خيار - ، القلب، اليدين، الأمل (مع  
المستويات؛ النظر الاختيارات. كيف تتناسب الخيارات منطقيا عاطفيا واجتماعيا، وكذلك من حيث  
أهدافك )  
" (ف) هي \_\_\_\_ تقييم ( خطة لمراجعة قراراتكم والتأكد من انه لا ي ما تريد .  
غالبا ما نعتقد أن قرارنا نهائيا؛ و أن ليس هناك عودة إلى الوراء. لحسن الحظ، معظم القرارات يمكن  
تغييرها وغالبا، مع مرور الوقت، خيارات جديدة تفرض نفسها على أنها الحلول التي لم نراها من قبل.)"

3. المشاركين نسخا إضافية من الـ 1: " " هم على  
بينما أ  
على سبيل المثال وضعية لنا (أدناه) و من المشاركين التكهن كيفية قد تستجيب بها لنا لكل

: كبديل لنسخ الـ ، يمكن إعادة تحضير .

وضع لنا:

"لينا تعيش مع والدتها وثلاثة من الأخوة الأصغر سنا. نها تساعد خالتها عن طريق  
وتحويل عليها عمته من الأصدقاء والجيران. هذا ما يوفر لنا بعض المال  
الإضافي لمساعدة عائلتها. نها لا كسب ما يكفي جزء منه لنفسها.  
منها خياط لديه متجر في معه كل يوم بعد المدرسة ."

4. توقف لمساعدة لنا بخصوص وضعها. من المشاركين التفكير فيما قد يحدث لنا في

" - ما هو القر ( ) : شغل المنصب الجديد مع خياط أو  
العمل لخالتها)

" - ما هي الخيارات؟ (الإجابات المحتملة: الحفاظ على العمل مع خالتها. إنهاء العمل لخالتها وقبول المهمة مع خياط. البحث عن وظيفة مختلفة عممتها أو خياط خالتها و خياط في أيام مختلفة. التوقف عن العمل تماما.)

ملاحظة: قد تكون هذه الخطوة صعبة لمشاركين هم على ال أكثر من اثنين الخيارات الأكثر وضوحا.

" فهم العواقب. (الإجابات المحتملة: حفظ وظيفتها الحالية يجعل خالتها وغيره خياط يكسبه المزيد من المال ولكن قد يجعل خالتها تعيس .

لينا لخالتها والخياط يها لقيام بالواجبات المدرسية. التوقف عن العمل كليا وتركيز لينا على دراستها، لكنها لن تملك أي مال على

(.

: قد تكون هذه الخطوة أيضا صعبة المشاركون على التفكير حقا من خلال ما يمكن أن يحدث.

" قيام بتحديد خيار . ( : : المزيد من المال مع خياط أمر منطقي. : من المهم خالتها. الأيدي: إنها يمكن أن تتشاور مع والدتها وبعض الأصدقاء. الأمل: لقد حلمت لينا مستقلة ماليا وربما يكون لها محل خياطة خاص يوم ).

" تقييم النتائج. (الإجابات الممكنة: مهما كان قرار لينا اليوم، نها منه أسابيع رى كيف تسير سعيدة. ربما تغير رأيها ليكون لها.)

5. بعض الأسئلة التالية مع المشاركين:

- كيف
  - في موقف لينا، ما
  - سهل؟
  - الذي قد تتخونه
  - هل سيستند قرارك
  - هي ال
  - هي كل هذه الخطوات. (
- في اختيار لينا
- القلب، اليدين، أو الأمل؟
- سعيدة. ربما تغير رأيها
- : )

لخصوا قائلين:

"من السهل أن ، القلب، اليدين، والأمل. يمكنك م اتخذتم القرار الصحيح. هذا السبب من المهم القرار من أكثر من زاوية. يقوله لكم

. سيكون لديك فرصة أفضل للحصول على النتيجة التي تريد ها.  
ما ينبغي تغييره!"

يمكنك التفكير في كل الخيارات والعواقب  
بحاجة إلى تغيير رأيكم

### (30 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

2: ( )

3: ( )

مادة التدريب 1:

( )

يمارس

1. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أو خمسة  
2: 3:

"هـ . العديد من الحالات حيث يحتاج شخص ما اتخاذ قرار.  
يمكنك وصف تفكيرك".

: كبديل لنسخ يمكن لمشاركين إعادة إنتاج المعلومات على ورق عادي.

: هذه الأمثلة في الـ (2) عمدا، لتكون أقل تحديا أو ميسرين، يجب عليك تها للتأكد من أنها مناسبة ثقافيا وذات الصلة فريق . في تغيير الأسماء والتفاصيل داخل كل قصة حتى تعطونها يناسب المشاركين.

2. 15 دقيقة للعمل، ثم اطلب حديثهم عن بتعليق قصير

: يمكنك الرجوع إلى مادة التدريب 1: بعض الاقتراحات في تفسير

3. مجموعة بأكملها، حسب الاقتضاء، ما يلي:

- أو تحدي
- كيف كان صعوبة التفكير في الخيارات المختلفة في خطوة " "
- هي التحديات التي واجهتم عند التفكير في
- ما هي بعض القرارات التي اتخذت من قبل
- ما رأيك

المهارات الحياتية و القيادة

- ما هي بعض الدروس التي يمكن تعلمها
- ما مدى سهولة استخدام خطوات

لخصوا قائلين:

"من المهم  
".  
التفكير من خلال الخيارات والعواقب تمكن من تحقيق أفضل

## IV. تطبيق (30 دقيقة)

السبورة الورقية  
م تلوين  
2:

1. المشاركين التفكير في قد يستخدمونه . ائلين:

"أود أن أعطيك  
لتفكير في حالة من حيث تكم يكون فيها مفيدا. يمكن أن يكون هذا قرارا  
فيه. يمكن أن يكون قرارا في المستقبل القريب. يمكن أن يكون  
كثيرا. لا يجب أن تكون مثيرة كـ بعض الأمثلة التي رأيناها . يمكن أن تكون  
بسيطة مثل اختيار ما إذا كنت تريد  
".

2. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة وتوزيع نسخة من الـ 2:

" يمكنك  
وا لهم بـ (3) ."  
التفكير في قرار لأنفسهم،

3. عندما ينتهي كل المشاركين منهم تبادل أوراقهم داخل مجموعتهم حيث يكون لدى

" الجديدة. الخطوة التالية من توقف ه ما هي كل الخيارات.  
الجديد  
ثلاثة خيارات يمكن أن يفعلها  
".

4. بضع لحظات حتى ي . منهم تبادل أوراقهم مرة أخرى وقول :

" هذه الورقة الجديدة، يرجى قراءة القرار و الخيارات.  
الخيارات الممكنة وحاول تخمين ما سيحدث نتيجة لذلك.  
فهم."  
:

5. هذا يستغرق مزيدا من الوقت 5-3 :

" الأوراق إلى أصحابها.  
توقف لتحديد خيار . عن ورقتكم مع بقية أفراد مج الصغيرة. يمكنك  
بعض من هذه الأسئلة:  
الخطوة التالية

- خيار
  - كيف كان مفيد
  - هل استخدم ، القلب، اليدين، أو الأمل في اختيار الخيارات؟
  - كيف ومتى سوف تقوم ؟ "(هذا ي " " )
- تقييم النتائج.)

6. عد أن أتاحت للمشاركين فرصة هذه المحادثات، يمكنك مناقشة قصيرة مع المجموعة بأكملها باستخدام هذه الأسئلة:

- ما أوجه التشابه بين حالات اتخاذ القرارات التي اختارها أعضاء مجموعتك
- ما هي ثقتكم

: الانتهاء من "متى " هو تقييم لهدف التعلم 1.

"ليس من السهل دائما تذكر . أخذ الوقت للقيام بهذا النوع الممارسة يساعدك  
دراية استخدامها.

## V. قويم (15 دقيقة)

3:

مادة التدريب 2: تفسير بطاقات أسئلة اتخاذ القرار

يستعرض المشاركون الخطوات المتبعة في اتخاذ القرار الجيد.

1. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة و كل مجموعة صغيرة مج

"لقد تحدثنا حول كيفية اتخاذ قرارات أفضل باستخدام ، تحليل وضع، التفكير في الخيارات، وزن الخيارات، اختيار أفضل إجراء، وتقييم ما إذا كان القرار يحتاج إلى تغيير. توقف عليك

" يكم الاثنين،  
، فهم، تحديد، تقييم "

2. المشاركين 5 7 دقائق لترتيب بطاقتهم ثم اطلب  
بين اثنين أو ثلاث  
الصحيحة من خلال الإشارة إلى مادة التدريب 2: تفسير بطاقات أسئلة اتخاذ القرار.  
في فئة غير صحيحة، بدلا من القول  
مجموعة شرح تعليها. بسبب تفسيرات

" على الأرجح استخدام بعض هذه الأسئلة لأكثر  
كون مفيد أيضا في ( )  
هذه المسألة وجه

3. هذه العملية لفئات "اسأل"، "فهم"، "اختر"، و "تقييم".  
المشاركين لتسمية كل بطاقة السؤال

: " ترتيب" بمثابة تقييم لهدف التعلم 1.

المشاركين على اختيار بطاقة سؤال واحد  
يت عندما يتم اتخاذ أي قرار. لخصوا قائلين:

كلما رأيت المزيد من الخيد  
عندما نتعرف على التفكير الإبداعي وحل  
سنشير للتوقف مرة أخرى .

:

تم تكييف مفهوم استخدام اليدين، :

المجلس بشأن الجودة والقيادة. "صنع القرارات: دعم الأ."

The Council on Quality and Leadership. "Making Choices: Supporting People in Decision Making."

<http://www.thecouncil.org/uploadedFiles/Making%20Choices.pdf> (accessed 12/11/2012).

الميسر للتحسين

التاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل / [

# الاجتماعية الأهداف

## البيان التوضيحي 2:

1. الأجزاء التالية التي سيتم تسميتها. الأمل يمكن أن ي  
ملاك أو أجنحة فراشة أو فقاعة سحابة فوق الرأس تشير إلى الأحلام أو هدف للمستقبل. يمكنك أيضا إضافة السؤال  
الرئيسي لكل جزء من الجسم أو إحالة المشاركين إلى الـ 1.

2. تسمية الرسم:

( )

( )

اليدين (الاجتماعي)

الأمل (الأحلام، الأهداف)

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك استخدام هذا الجدول إذا رغب

المشاعر؛ كيف أشعر حيال ذلك؟	
العوامل الاجتماعية؛ من آخر يحتاج إلى إدراجها؟	اليدين
الأحلام، الأهداف	

## عينة

هل هو صحيح؟

هل يعقل؟

ماذا تخبرني تجربتي عن هذا؟

كم هي التكلفة؟

هل هذا آمن؟

كيف أشعر حيال ذلك؟

هل لدي آلام في بطني عندما أفكر في هذا

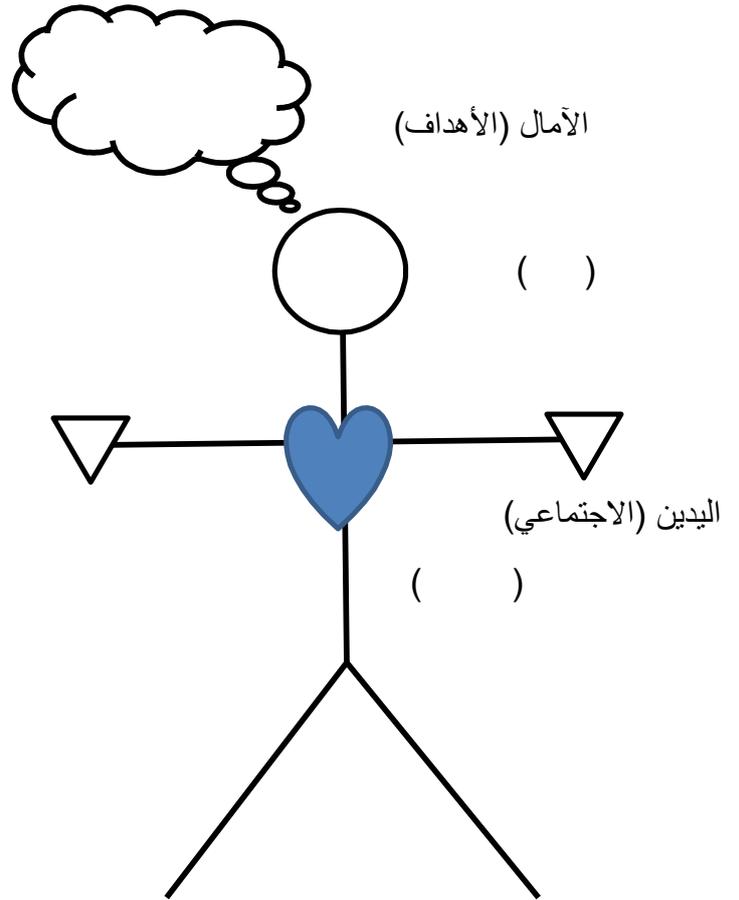
ما تقوله لي غرائزي؟

## الأيدي

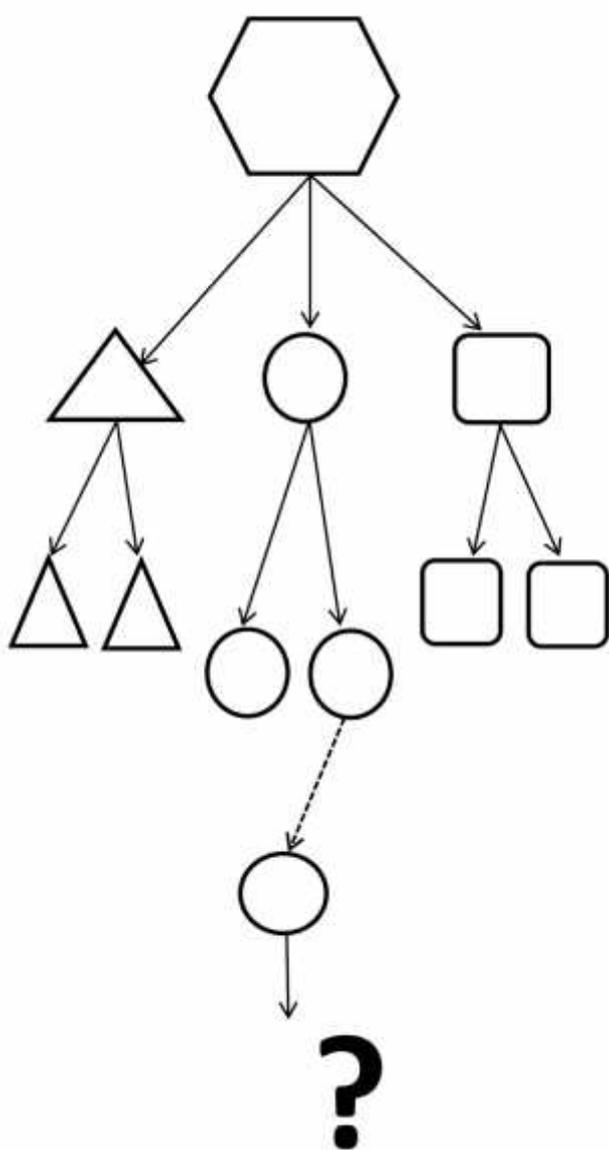
من الذي قد يتأثر بقراري؟

ماذا يتوقع الأشخاص الآخرون؟

من الذي ستؤيد ومن سيعارض؟



3:



هو القرار

هي الخيارات

ما هي العواقب؟

حدد خيارا باستخدام  
رأس، القلب، اليدين،

كيف صارت الأمور

فهم

اختيار

تقييم

1. هاني يسير إلى البيت من المدرسة مع اثنين من أصدقائه، رؤوف وأشرف. عند وصولهم الزاوية، بدأ رؤوف وأشرف الحديث عن سرقة بعض الوجبات الخفيفة. هاني بأن عليه إلقاء صاحب المتجر.
2. مني وسيلفيا . يبدو أن سيلفيا لديها آخر القيل والقال حول خرين. تعتقد مني انه مثير للاهتمام سماع هذه ا حيانا تقول سيلفيا أشياء شريرة . في ذلك اليوم كانت سيلفيا سلبية صديق جيد آخر لمنى. تعتقد أن سيلفيا لا يريد أن يكون لها أي أصدقاء آخرين.
3. تتوقع أم ماركو منه أن يأتي المنزل مباشرة بعد الذهاب إلى ها. كل أصدقائه يل مسلية. لانضمام إليهم. لا يهم إذا لعب لبضع دقائق، أليس ك
4. وصلت بيتري ل منزل صديقة ها. كانت تعتقد بأنهما سيكونان لوحدهما فقط لقضاء فترة من لكنها رؤية الكثير من الآخرين - ه . يبدو ان الامر قد يكون هناك . هناك بالغين، لكن بيتري شهد أيضا بعض الأ
5. حاول رامون تجنب ليف، آخر في فصله، طويل. في البداية ليف يتبع فقط و يضايقه. في الأونة الأخيرة طالب ليف المال وهدد رامون. اليوم، لدى خروجه من المنزل، رأى رامون سكين جيب والده وتساءل عما إذا كان ينبغي أن يأخذه كي يحمي نفسه.
6. كان عفرون في طريقه للقاء بعض الأصدقاء بعد المدرسة. بينما كان يمشي حول الزاوية، هناك دراجة هوائية. لم يكن أحد في الأفق. ربما لا أحد يريد! يمكنه بالتأكد استخدام الدراجة - أو حتى بيعه
7. يد ساعات عديدة لاختبار الرياضيات هذا الأسبوع. شقيقتها الأكبر سنا بعض المساعدة وبقيت حتى بعد انتهاء ال . لكن الآن صديقتها تيلدن صديق جيد ، عليك أن تعطي " تيلدن.
8. أوندو الكثير من الوقت مع بضعة أصدقاء جدد. إنهم يون مجاني ي هذا "مغامراتهم" كانت ممتعة وغير مؤذية، ولكن في ذلك اليوم كان لديهم شيء يمكن أن ه أيضا لا يريد منهم أن يسخر منه لكونه قلقا حيال ذلك.

خة من هذه الصفحة لكل مجموعة من ثلاثة مشاركين. قطع على طول الخطوط المنقطة لتقديم مجموعة من

<p>ما الذي أحتهاجه</p>	<p>ما هي تجربتي السابقة بالنسبة لهذا</p>
<p>هل هذا وضع جيد سيئ؟</p>	<p>هل لهذا الوضع معنى؟</p>
<p>هل يمكنني أن أفعل شيئاً؟</p>	<p>هل يمكن أن أفعل</p>
<p>هل ي الوقت نفسه؟</p>	<p>هل يمكن الجمع بين فكرتين اثنين خيار جديد؟</p>

ما هو أسوأ  
يحدث؟  
يمكن

ما هو أفضل شيء  
يمكن أن  
يحدث؟

يحدث؟

أن يحدث؟

هل هذا قرار ذكي؟

سعيد، غير مرتاح  
:

كيف يمكن لهذا  
يؤثر على أسر

هل سيجعل هذا القرار

هل أنا راضي عن النتيجة؟

كيف هو

هل هناك بعض خيارات  
جديدة ها

هل يمكنني  
تغييرات

ماذا يمكنني أن أفعل؟

## مادة التدريب 1:

هذه الصفحة تقديم اقتراحات  
في الحالات النموذجية.

صغيرة من المشاركين كيفية

1. هاني يسير إلى البيت راجعا من المدرسة مع اثنين من أصدقائه، رؤوف وأشرف. عند وصولهم على مقربة من متجر الزاوية، بدأ رؤوف وأشرف الحديث عن سرقة بعض الوجبات الخفيفة. قال هاني بأن عليه إلقاء صاحب المتجر. في بضع دقائق أخرى سيكونان خارج المحل.  
\_\_\_\_: يجب هاني أن يـ بأنه بمساعدة أصدقائه لن يفعل شيئا غير .

\_\_\_\_: يساعد أصدقائه؛ لا يساعد أصدقائه؛ يسير بعيدا؛ يغير الموضوع.

فهم: السرقة له عواقب وخيمة للقانون؛ يمكن أن يفقد هاني أصدقائه؛ يمكن هاني تحدي أصدقائه ليكون

اختيار: : مواجهة عواقب السرقة ليست منطقية؛ القلب: يريد هاني صداقاته؛ الأيدي: يمكن هان أسرة هاني؛ الأمل: رؤية كيف تتناسب سرقة مع أهداف هاني على المدى الطويل.

تقييم: إذا هاني يـ الفتيان نه سوف يكون في وضع جيد لمعرفة ما إذا كان رؤوف و يريدهم

2. مني وسيلفيا من أعز الأصدقاء. يبدو أن سيلفيا لديها دائما آخر القيل والقال حول الأشخاص الآخرين. تعتقد مني انه مثير للاهتمام سماع هذه المعلومات ولكن أحيانا تقول سيلفيا أشياء شريرة وجارحة. في ذلك اليوم كانت لدى سيلفيا أحكاما سلبية جدا عن صديق جيد آخر لمني. بدأت مني تعتقد أن سيلفيا لا تريد أن يكون لها أي أصدقاء آخرين.

\_\_\_\_: لماذا القيل والقال مؤذية لـ خرين؟ كيف يمكن أن يرتد القيل والقال ويصي

\_\_\_\_: ن سيلفيا القيل والقال؛ يمكن مني تغيير الموضوع؛ يمكن لـ سيلفيا السبب في أنها لا حب القيل والقال

فهم: سيلفيا يريد أن يقة لـ . قد تفقد مني صداقات أشخاص آخرين.

اختيار: : القيل والقال يضر الآخرين؛ القلب: أنا أعلم أنني لا يكون شعوري جيدا اذا أقدم القيل والقال حتى أنه ربما لن يكون لهم شعورا جيد أيضا اليديين: القيل والقال يمكن أن يؤدي الصداقات الأخرى؛ الأمل: ربما لا تريد مني أن تؤدي الآخرين على المدى الطويل.

تقييم: يمكن مني محاولة مواجهة سيلفيا مرة واحدة و رؤية ما سيحدث.

3. تتوقع أم ماركو منه أن يأتي المنزل مباشرة بعد الذهاب إلى المتجر من أجلها.  
ماركو كل أصدقائه يلعبون لعبة مسلية. نادوه للانضمام إليهم. لا يهم إذا لعب لبضع دقائق، أليس كذلك؟  
\_\_\_\_\_ : هل يقف ماركو للعب مع أصدقائه؟

\_\_\_\_\_ :  
الذهاب  
التخطيط

فهم: يعد إلى \_\_\_\_\_ ; يسخر الأصدقاء من ماركو اذا لم يلعب معهم; لن يكون ماركو الكثير من المرح في المنزل.

يا: \_\_\_\_\_ : قلب : يريد ماركو فعلا أن يكون مع أصدقائه;  
يدين: يستطيع قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء; : يريد ماركو إرضاء والدته و ان يكون لديه أيضا أصدقاء جيدين.

تقييم: كيف تتفاعل الأم ماركو؟ كيف سيكون تفهم أصدقائه؟

4. وصلت بيتري للتو الى منزل صديقتها. كانت تعتقد بأنهما سيكونان لوحدهما فقط لقضاء فترة من الوقت لكنها فوجئت برؤية الكثير من الأشخاص الآخرين – بعض لم تراه من قبل. يبدو ان الامر قد يكون حفلا. هناك الجعة بالغين، لكن بيتري شهد أيضا بعض الأشخاص مع المخدرات.  
\_\_\_\_\_ : هذا الوضع فيه احتمال كبير للوصول إلى نتيجة سلبية،  
بالغين.

\_\_\_\_\_ :  
صديق  
قام بدعوة الأشخاص الآخرين؛ دعوة صديق آخر في حفل للذهاب والقيام بـ

فهم: صديق؛ الوقوع في مشاكل أو مشكلات قانونية؛ ضرر ممكن على سلامة بيتري؛

اختيار: : إنها حالة غير آمنة؛ القلب: كان ينبغي صديق بيتري أن يكون صادقة  
في منزله؛ الأيدي: من الصعب ترك وضع اجتماعي فيه الكثير من  
له عواقب على المدى الطويل.

تقييم: "يختبر" بيتري أحد الخيارات مع صديق آخر في الد .

5. حاول رامون تجنب ليف، طفل آخر في فصله، منذ وقت طويل. في البداية كان ليف يتبع رامون فقط و يضايقه.  
الامور. في الآونة الأخيرة طالب ليف بالمال وهدد رامون. اليوم، لدى  
خروجه من المنزل، رأى رامون سكين جيب والده وتساءل عما إذا كان ينبغي أن يأخذه كي يحمي نفسه.

\_\_\_\_\_ ما ه أفضل وسيلة لرامون لمواجهة ليف؟

\_\_\_\_\_ : تهديد ليف بالسكين؛ التحدث مع شخص بالغ؛  
الأولاد الآخرين  
ليف بأن ي ه و شأنه.  
مواجهة ليف؛ مغادرة بهدوء عندما يكون ليف في ال  
فهم: يمكن أن يتأذى ليف بالسكين؛ قد يتأذى رامون بالسكين؛ قد يكون رامون مضايقا  
لمساعدة؛ يمكن أن يكون  
ورطة خطيرة وجود السكين.

اختيار: : تهديد أو إيذاء ليف غير قانوني؛ القلب: رامون تحت ضغوط كبيرة؛ الأيدي: ليف  
هي بوضوح ضد المعايير الاجتماعية؛ الأمل: إيذاء ليف ليس في مصلحة رامون على المدى الطويل.

تقييم: خيار أقل تهديدا وتقييم النتيجة.

6. ن عفرون في طريقه للقاء بعض الأصدقاء بعد المدرسة. بينما كان يمشي حول الزاوية، هناك متكئة على شجرة، كانت دراجة هوائية. لم يكن أحد في الأفق. من الذي يترك دراجة ويمشي على الأقدام؟ ربما لا أحد يريد! عفرون يمكنه بالتأكيد استخدام الدراجة - أو حتى بيعها والاحتفاظ  
\_\_\_\_\_ : ما هي مسؤولية عفرون عندما يجد شي ليس ملكه؟

\_\_\_\_\_ :  
إعادتها إلى المكان حيث تم العثور عليها.

اختيار: : يحاول عفرون إقناع نفسه أنه لا بأس أن ي  
لب: يريد عفرون حقا  
الدراجة لكنه سيكون أيضا مستاء أدهم دراجته؛ الأيدي: الناس لا تتخلى  
القيمة. التأكيد يملك الدراجة شخص ما؛ الأمل: يجب أن تكون هناك طريقة أفضل ليمتلك ع  
دراجة هوائية خاصة به

تقييم: كيف سوف ي هوائية؟

7. درست ميكة ساعات عديدة لاختبار الرياضيات لهذا الأسبوع. طلبت من شقيقتها الأكبر سنا بعض المساعدة وبقيت حتى بعد انتهاء الدرس للتحدث مع المعلم. لكن الآن صديقتها تيلدن تضغط على ميكة للغش في الاختبار. "إذا كنت صديقة جيدة، عليك أن تعطيني بعض الإجابات!" قالت تيلدن.

\_\_\_\_\_ : هل ينبغي أن تكون ميكة غير شريفة لمساعدة صديق

\_\_\_\_\_ : إعطاء بعض الأجوبة لاختبار تيلدن؛ تيلدن

فعل ما هو أفضل بمفردها؛ أخبر تيلدن بأنه يمكن لها الحصول على بعض المساعدة الإضافية  
المعلمين؛ أن تيلدن ريد

فهم: احتمال فقدان صداقة تيلدن إذا ميدي  
وتيلدن  
مع تيلدن إذا ميدي  
يها على الدراسة

اختيار: الغش خطأ؛ القلب: الاختيار بين اتباع القواعد ومساعدة صديق مرهق للغاية؛  
الأيدي: ( ) يساعدون : ريد ميكة القيام بعمل جيد في المدرسة  
تريد أن يكون لديها أصدقاء مقربين.

تقييم: ميكة تدريجيا تيلدن و تقيس ردود فعلها.

8. مضى أوندو الكثير من الوقت مع بضعة أصدقاء جدد. إنهم حقا انفعاليون مجانيين، يبحثون عن العبث و  
"مغامراتهم" كانت ممتعة وغير مؤذية، ولكن في ذلك اليوم كان لديهم شيئا يمكن أن تكون  
مخدرات. أخاف هذا أوندو، ولكنه أيضا لا يريد منهم أن يسخروا منه لكونه قلقا حيال ذلك.  
توقف: هل هذا هو

\_\_\_\_: مواجهة الفتيان بشأن المخدرات؛ إيقاف بهدوء الصداقة معهم  
المخدرات؛ يصبح أكثر انخراطا في استعمال أو بيع المخدرات.

فهم: يشارك هؤلاء الأولاد في الكثير من السلوك المحفوف لمخاطر ويمكن أن كون غير قانوني  
انه " " ؛ يمكن أن يكون المراهق قاسي  
عندما لا يفعل شخص ما يريدون.

اختيار: يمكن بسهولة في مازق قانوني؛ القلب: يريد أوندو حقا أن يكون له  
رائعين؛ الأيدي: ي هؤلاء الأصدقاء في الكثير من الأنشطة المعادية للمجتمع؛ الأمل:  
يريد أوندو أن ي السنوات التي قضاها في سن المراهقة مع  
تقييم: مواجهة الفتيان أوندو الكثير عن من يكون هذا النوع من الناس.

## مادة التدريب 2: تفسير بطاقات أسئلة اتخاذ القرار

هذه تصنيفهم لهذه البطاقات لأنها قد  
3 اعتمادا على كيفية تفسيرها.  
طلب من المشاركين شرح واحد أو فهمه .

ما الذي أحجته لأقرر الآن؟  
ما هي تجربتي السابقة بالنسبة لهذا  
هل هذا وضع جيد أم وضع سيئ؟  
هل لهذا الوضع معنى؟

ماذا يمكنني أن أفعل؟  
هل يمكنني أن أفعل لا شيئا؟  
هل يمكن أن أفعل العكس؟  
هل يمكنني أن أفعل أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه؟  
هل يمكن الجمع بين فكرتين اثنتين في خيار جديد؟

### فهم

ما هو أسوأ شيء الذي يمكن ان يحدث؟  
ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث؟  
ما الأمر المفاجئ الذي قد يحدث؟  
ما أتوقع عادة أن يحدث؟

### اختيار

هل هذا قرار ذكي؟  
ما أشعر به: قلق، خائف، سعيد، غير مرتاح؟  
كيف يمكن لهذا القرار أن ي  
هل سيجعل هذا القرار مستقبلي أفضل؟

### تقييم

هل أنا راضي عن النتيجة؟  
كيف هو شعوري بعد مرور بعض الوقت؟  
هل هناك بعض الخيارات الجديدة لم اعتبرها من قبل؟  
هل يمكنني أن أقدم على بعض التغييرات في القرار؟

## 4: الأفكار الإبداعية

2

التدريب

مهارات الحياة القيادة:

دليل التدريب:

المهارات الحياتية والقيادية:

3 1

: يعتبر تحديد وتقييم التفكير الإبداعي هوية إيجابية، واتخاذ القرارات، الكفاءات الاجتماعية، والأصول في تنمية الشباب. الذين يصفون و يظهرون مهارات التفكير الإبداعي السلوكيات الإيجابية السلوكيات السلبية .

التعليم

الفئة المستهدفة:

الميسر: و هيئة المحلي الذين تدريبهم كيفية وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

90 دقيقة

3 2

الأساسية:

فبراير 2013

#### 4: أفكار الإبداعية

التاريخ:	90 : دقيقة	الميسر (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
1.	من هجاء كلمة ن- - - - .	.
2.	1.	.
<ul style="list-style-type: none"><li>• السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين</li><li>• <b>البيانات التوضيحية الذي تم إعدادها</b><ul style="list-style-type: none"><li>بيان التوضيحي 1:</li><li>البيان التوضيحي 2:</li><li>البيان التوضيحي 3: الترفيه</li><li>بيان التوضيحي 4: الضيوف</li><li>البيان التوضيحي 5:</li><li>البيان التوضيحي 6: تاريخ</li></ul></li><li>• 1:</li></ul>		
<b>أهداف :</b>		
1.	مجموعة صغيرة، سيقوم المشاركون بإيجاد حلول خلاقة لجماعة واحدة أو أولوية شخصية.	.

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

- - - - -

ي 1:

يست

1. المشاركين

"في المرة الأخيرة  
توقف كوسيلة لاتخاذ قرارات أفضل. هل يمكنك

2. ي ها ) " - - - - "  
من المشاركين قول الكلمات التي  
ولوج الى تقييم العواقب (فهم) قيام باختيار (تحديد) (تقييم)). :

"عليك ه  
أيضا أن هناك بعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحوها على أنفسكم أو إجراءات يمكن أن  
عليها إحدى هذه الأسئلة أو  
شارة، أريد منك ( )  
لديه نفس ."

3. عشوائيا

يتم تشكيل :

"الآن، أريد منك

" "

"

4.

الحرف الذي سيقفون ه  
قول للجميع ما هو السؤال أو الإ  
في أوراقهم.  
من المجموعة الكاملة تقديم اقتراحات لمكان الصحيح لتلك المجموعة.  
غير مناسب

لخصوا قائلين:

التذكير جميع خطوات . اليوم نحن بصدد قضاء بعض الوقت  
أحيانا يكون من الصعب التفكير في الخيارات المختلفة لصنع القرار ولذا فإننا سوف نتعلم بعض  
مبدعين أكثر وللتوصل إلى المزيد .  
الثانية،

البيان التوضيحي 1:

### "أساطير الإبداع"

يتعلم المشاركون طرق مختلفة للتفكير بشكل أكثر إبداعاً.

1.

"أود معرفة رأيك الإبداع. سوف أدلي ببيان وإذا كنت أنه صحيح، أنه قد يكون صحيحاً في بعض الحالات انه خاطئ، يمكنك ،

2.

كل عبارة من العبارات التالية كل الخيارات، تقاسم الإجابة الصحيحة و الطريق، دعوهم الى شرح أسبابهم. يبوا على أية أسئلة لمشاركين قبل قراءة العبارة التالي .

### تصريحات حول الإبداع

- . إبداعى . ( ) . الجميع إبداعى! يمكنك أن تكون خلافة موسيقى . يمكننا .
- . يمكنك تعلم أن تكون أكثر إبداعاً. (صحيح) نحن سنتعلم اليوم .
- . يمكنك أن تكون خلافة فقط في الصباح أو في وقت متأخر من الليل. ( ) . يمكنك أن تكون إبداعى .
- . داغا إذا كان لديك موعد نهائى. (هذا هو الوقت الذي يجب أن تفعل فيه .) .
- . عادة. معظم الناس يجدون أنه حين يكونوا ضغط عادة ما يجعله ين ين .
- . تحتاج فقط فكرة واحدة جيدة. ( ) . الإبداعى لديهم الكثير والكثير من
- . ار ولكن في نهاية المطاف يستخدمون فضل منها.)
- . أحيانا أسخف الأفكار هي الأفضل. (صحيح) . سخيف غريبة قد
- . من التفكير الـ (حاج إليه.)
- . عليك أن تعمل وحد . ( ) . وجود عدد أكبر من الناس عادة ما يعني جودة أفضل .

3.

من المشاركين ما إذا كانت هناك تصريحات أخرى حول الإبداع عنها :

" هذه التصريحات بعض الأفكار الشائعة حول غالبا ما يظن الناس أيضا يعني أن عليك . لكن الإبداع لا يعني مجرد اختراع فكرة أصلية كليا. هذا يعني أيضا أن تكون قادر على تغيير أو هي متغير من أفكار أشخاص آخرين ."

4. البيان التوضيحي 1: المشاركين. قول :

" ه تكارا، لا سيما عندما تحاول الخروج الكثير من الخيارات إليها و تشبه البيانات حول الإبداع الذي قرأت لك قبل لحظات قليلة "

5. المشاركين إقامة روابط بين التصريحات حول الإبداع والبنود المدرجة في البيان التوضيحي 1. إذا لزم الأمر، يمكنك إعادة قراءة بيان " ) الكثير من الأفكار، إضافة إلى قائمة، وإزالة الأفكار، البيان " ) التفكير بيان " ) الحاجة إلى وجود الكثير من الناس إذا أردت خترع الكثير من ا ) .

لخصوا قائلين:

" تستند معظم هذه الطرق الخمس إلى أن تفعل شيئاً قام بالتفكير فيها . ليس عليكم التوصل إلى أفكار فريدة من نوعها لتكونين. في النشاط التالي سوف نرى كيف يمكن لأي شخص أن يساهم في الأفكار الإبداعية باستخدام واحدة من هذه الأفكار.

30 دقيقة

البيان التوضيحي 2:

البيان التوضيحي 3: حفل الترفيه

البيان التوضيحي 4: حفل الضيوف

البيان التوضيحي 5:

البيان التوضيحي 6: حفل التاريخ والوقت

يمارس مختلفة للتفكير بأسلوب خلاق أكثر.

1. يمارس الجميع طرح أفكار خلاق. قول :

" الممارسة، دعونا نتخيل أننا . هناك العديد من القرارات يجب اتخاذها الغذاء، الترفيه، دعوة الضيوف التاريخ و . إذا قررنا أن نقيم حفلة في الخطوة الأولى من خطواتنا التالية هي كل الخيارات. حتى نتمكن من التفكير من الخيارات لد "

2. حيث تم تقسيم المشاركين إلى خمس مجموعات نشاط التحفيز، يمكنك منهم البقاء في تلك المجموعات نفسها. وزء :

"لقد أعطيت السبورة الورقية وأود منك من الخيارات هذا الموضوع. الترفيه " و " ح مجموعة لديها 500 درهم\* (50 US\$) يم .ها. كتابة الأفكار. لديك "

: ثقافة البلد المضيف وعدد المشاركين في مجموعتك .

3. بعد انتهاء المدة من المشاركين أن ي . اجعلوهم ي . ون ورقتهم و يتجهون كمجموعة الى :

" أوراقكم الجديدة شيين. اثنين، عكس هذه الأفكار على . بين قدر الإمكان – . لديك ."

4. مجموعات ترك ورقتهم والانتقال إلى واحدة مختلفة. هذه التعليمات:

" على ورقتك الجديدة بأمرين. ي فكرة جديدة واحدة على الأقل. تفكيرك . لديك .ها في فكرة جديدة. سيادة الإبداع بلا حدود. لا تحد ."

5. مجموعات ترك ورقتهم والانت هذه التعليمات:

" و ما كتب على الورقة الجديدة بأمرين. ي فكرة جديدة واحدة على الأقل. أزيلوا فكرة واحدة على الأقل عن طريق رسم مربع أو مستطيل حولها . لديكم ثلاث دقائق."

6. استعداد لتلخيص ذلك للمجموعة ككل. ثم أخرى ولكن هذه المرة هم دقيقتين الجديد من كل مجموعة أن تقدم تقريراً.

7. من بين أسئلة المناقشة التالية لمساعدة المشاركين :

■ التفكير بشكل خلاق حولها  
■ ما هي الخيال؟ (الإجابات المحتملة: اختراع المزيد من الخيارات. انها أكثر المزيد.)

- هل أ أكثر إبداعا مع تقدم النشاط؟ إذا كانت الإجابة بنعم، إلى أي درجة؟ كثير قليلا؟
- بعد التفكير بأسلوب خلاق أكثر حول الأشياء عليك القيام به، إلى أي مدى يبدو الآن سهولة؟
- هذا النشاط فرصة لاستخدام بعض الطرق الشائعة لتكود أكثر إبداعا: تدوين الكثير من الأفكار؛ إضافة الأفكار إلى قائمة؛ التفكير في العكس؛ الجمع بين الأفكار؛ إزالة الأفكار. أي من هذه به

ظهروا البيان التوضيحي 1:

"هذه ليست سوى عدد قليل من الطرق التي يمكن أن تم د تفكيرك من أجل التوصل إلى المزيد من الخيارات. في ما سيأتي سنقوم باستخدام هذه الاستراتيجيات في التي تشبه أ تجربتكم اليومية".

#### IV. التطبيق (30 دقيقة)

السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين

يمارس ن أساليب مبتكرة لاتخاذ القرارات في حالاتهم .

1. قائلين:

" اكتشاف الخيارات 'الخفية' داخل المهام ' القيام به . مرات عديدة لا خيار امامنا حول ما إذا كنا شي ، ، ولكن يمكن أن تكون هناك طرق بالنسبة لنا لاتخاذ بعض القرارات الصغيرة أثناء القيام فعله.

" يل المثال، في يوم معين قد ترغب في قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، ولكن عليك المدرسية والأعمال المنزلية. هناك عدد محدود من الساعات في اليوم وتريد أن تفعل كل هذه الأشياء. تستطيع أن تقرر \_\_\_\_\_ ستقضي في القيام به، يمكن أن يكون لديك بعض التحكم أنت تقوم بكل الأشياء. هل مهم ترتيب القيام بالأعمال المنزلية، أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء؟ لم يكن اتخاذ خيار حول \_\_\_\_\_ سيستغرق كل واحد منه . الأشياء التي لا لي تحمل مسؤولية أثناء القيام بها.

ملاحظة: يتطرق هذا النشاط لي مهارة تحديد الأولويات، وهو أمر مهم جدا أيضا تطوير للشباب. في ذلك، يمكنك إلى هذا بالقول لمشاركين مزيد من التفاصيل حول تحديد الأولويات في 3 عندما يتعلمون عن تحديد الأهداف وإدارة الوقت والموارد.

" تمرين على هذا، دعونا نفكر في بعض أولويات تلك التي وضعها  
. ثم سوف نستخدم أساليب التفكير بشكل خلاق أكثر حول الخيارات  
خيل أننا .

2. قائمة على السبورة الورقية. للمشاركين تقديم هم أسئلة، مثل هذه: ما هي  
مسؤوليات حديقة، تكس البيت، رعاية أختي الأصغر أو الأخ، العمل في متجر العائلة). أين تقض  
هناك؟ (على سبيل المثال، المدرسة، التعلم؛ المنزل التي يطلب منكم (على سبيل المثال صيانة الم  
الأعمال التجارية للعائلة، تشجيع على الدراسة بجد والاستمرار في الدراسة).

3. تقسيم المشاركين  
وها على  
صغيرة. كل مجموعة صفحة سبورة ورقية مع هذه التعليمات:  
كون هناك صفحة واحدة لكل مجموعة

"كل فريق لديه يمثل أولوية القيام به. ريد منكم أن تكتبوا كل الطرق المتاحة لشخص  
كان هذا هو ما يجب أن يفعله. لديك ."

: لهذه الخطوة الأولى . يكون هناك مجالاً للإبداع فيما يتعلق ببدء شيء، والطريقة التي يتم  
بها نهيه . على سبيل المثال، إذا الأولوية هي تنظيف حول البيت أو المدرسة،  
هل يمكن هل يمكن له أن يطلب صديق؟

4. ترك الورقات حيث  
هذه التعليمات:

" الجديد عليها بأمرين. أضيفوا  
اثنتين، وكتبوا عكس هذه الفكرتين . بين قدر المستطاع  
لديك ."

: 07:15 كل يوم؟  
لتنظيف ال  
أصدقاء لتنظيف قد يكون  
ن تنظيف الفناء في تمام

5. رقتها والانتقال إلى واحدة مختلفة. اعطوا هذه  
التعليمات:

" الجديدين  
فكرتين اثنتين و هـ ا في فكرة جديدة.  
بأمرين. أضيفوا فكرة جديدة واحدة على الأقل.  
دود. لديك "

:  
على تنظيف ساد يوم الاثنين ثم جميعا تنظيف صديق آخر في مجموع في يوم الثلاثاء، الأربعاء والخميس  
على سبيل المثال، ماذا

6. مجموعات ترك أوراقهم والانتقال إلى واحدة مختلفة. اعطوا هذه التعليمات:

استعرضوا كل ما كتب على ورقكم الجديدة وبعد ذلك قوموا بأمرين. أضيفوا فكرة جديدة واحدة على الأقل.  
أزيلوا فكرة واحدة على الأقل عن طريق رسم حولها. كونوا مبدعين. لديكم ثلاث دقائق "

7. لتحرك مرة أخرى ولكن هذه المرة هم دقيق تين جديدة وكود  
استعداد لتلخيص ذلك للمجموعة ككل. المناقشة التالية لمساعدة المشاركين  
تحصيل :

- ما هي الحالات التي كانت أكثر صعوبة في التفكير
- ما هي (غير عادية، غير تقليدية،)
- بعد التفكير بشكل خلاق أكثر الأشياء عليك القيام به
- هذا النشاط فرصة استخدام بعض التقنيات الشائعة ل أكثر إبداعا: تدوين أفكار كثيرة؛ إضافة الأفكار إلى قائمة؛ التفكير في العكس؛ الجمع بين الأفكار؛ إزالة الأفكار. أي من هذه

7 : " هي تقييم لهدف التعلم 1.

لخصوا النشاط قائلين:

" هذه بعض الطرق المحددة الإبداع حين تتبع خطوات . عندما نستخدمها، يمكن أن نجد المزيد من الخيارات للقرارات التي نتخذها بدلا من التفكير بأنه ليس هناك طريق واحد فقط "

v. التقييم (0 دقي )

أدمج التقييم طوال الدورة، و ي يه في:

هدف 1: إيجاد حلول خلاقة لجماعته أو أولوية شخصية  
تقييمه 7 " في قسم التطبيق.

الميسر للتحسين

التاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل /

كثيرة

بـ

التفكير في العكس

الجمع بين الأفكار

## البيانات التوضيحية 6-2

البيان التوضيحي 2

البيان التوضيحي 3

**حفل الترفيه**

البيان التوضيحي 4

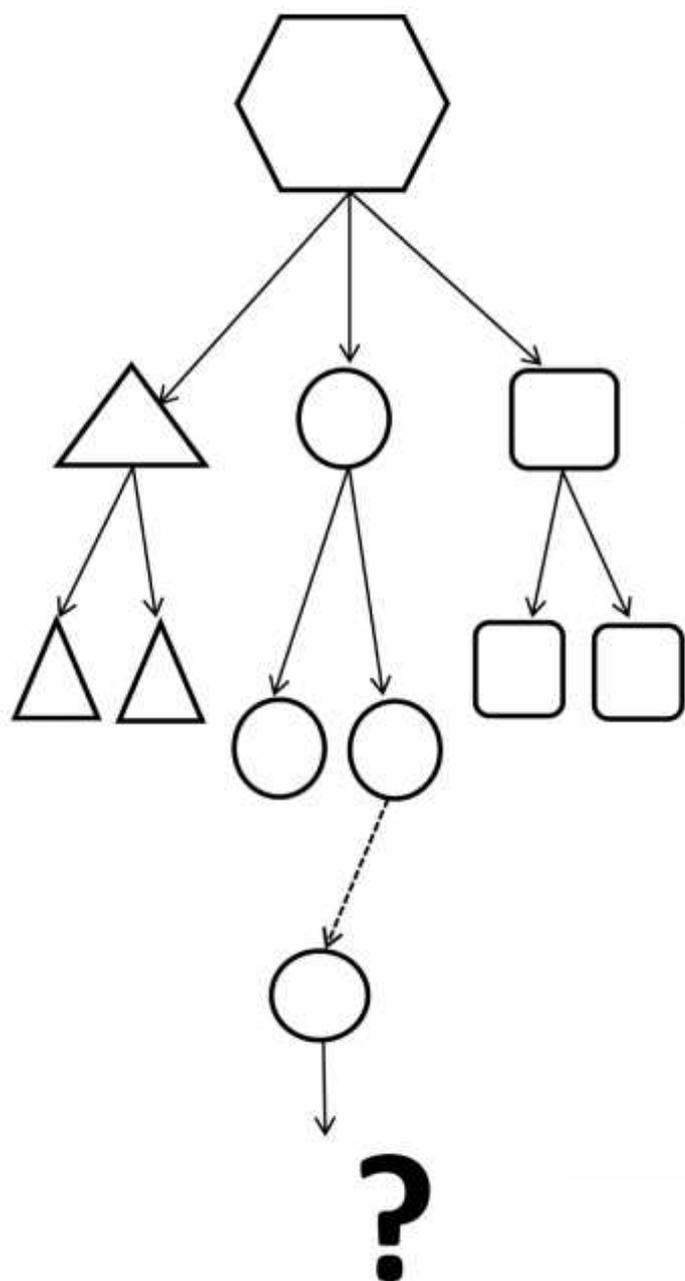
**حفل الضيوف**

البيان التوضيحي 5

البيان التوضيحي 6

**التاريخ و ا**

:1



ما هو القرار؟

ما هي الخيارات؟

ما هي ال

فهم

يد خيا  
رأس، القلب، اليدين،

اختيار

كيف سارت الأمور

تقييم

## مادة التدريب 1:

ها عشوائيا، مربع واحد لكل مشارك.

هذه الصفحة وقطع

: 1

عدد المشاركين. استخدم

ما هي الخيارات؟	ما هو القرار؟
حدد خيارا	ما هي العواقب؟
اليدين، الأمل	كيف صارت الأمور

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
دليل التدريب:	المهارات الحياتية والقيادية: 2 5
:	عموماً، التفكير بشكل إيجابي عن الذات وحياة المرء هو عنصر من هوية إيجابية، اتخاذ القرارات، الكفاءات الاجتماعية، ل في تنمية الشباب. الشباب الذين يستطيعون التفكير بشكل إيجابي أو تحويل السلبية إلى إيجابية السلوكيات الإيجابية السلوكيات السلبية .
الفئة المستهدفة:	التعليم
الميسر:	و هيئة المحلي الذين تدريبهم كيفية وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
الأساسية:	2 4
:	فبراير 2013

## 5: من السلبية إلى الإيجابية

التاريخ:	120 دقيقة	الميد (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
1. الورقية ونسخ	3	:
2. ليكن لديك	2	3.
•		
10.		
11. لوين		
12. السبورة الورقية فارغة		
•		
البيانات التوضيحي الذي تم إعداده		
البيان التوضيحي 1: ( )	4	
البيان التوضيحي 2: ...		
•		
:		
<b>أهداف :</b>		
1. يظهر المشاركون استراتيجية واحدة على الأقل		
التحقيق، البحث، أو تعلم المزيد حول أولوية شخصية أو مجتمعية.		
2. ، واستخدام سيناريوهات		
الشباب، سيحدد المشاركون		
استراتيجية واحدة على الأقل لتحويل مشكلة إلى فرصة.		
3. بفحص الحالات الشائعة الموجهة للشباب، يبدي المشاركون أساليب اثنين على الأقل من مهارات التفاوض، بما		
في ذلك "كيف نقول لا" ومقاومة ضغط الأقران.		

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

يمارس

نية الإبداع لتلقائية.

20

1. من المشاركين الوقوف أو الجلوس في مجموعتين أصغر و

"في المرة الأخيرة فهم، من المهم حقا لتفكير بشكل خلاق من أجل التوصل إلى الكثير من الخيارات والتفكير في العواقب . يهدف هذا النشاط إلى

" لغة الحيوانات للاتصا . سيصدر صوت حيوان (نقطة، إشارة، ابتسامة، أو غيرها ملائمة ثقافيا) إلى شخص في الدائرة. سيجيب هذا الشخص الثاني صوت الحيوان ، ثم يشير إلى يتحدث مع هذا الشخص صوت حيوان مختلف. يشار إليه مجيبا " ... "

2. شير واحدة على الأقل لالتقاط وتمير صوت حيوان، ثم احصل لجميع فرصة

"دعونا نفكر في كيف

3. من بين الأسئلة التالية، حسب الاقتضاء:

- (المشاركين على "التفكير بسرعة"
- "عدم التفكير كثيرا".)
- حول ما إذا كان الصوت "جيد بما فيه الكفاية؟" (ليس هناك طريقة صحيحة صوت حيوان معين. لا حاجة أن يكون صوت حيوان حقيقي.)
- الظهور سخيفين أغبياء؟ (لا أحد يهتم ولا أحد سوف ي
- . في بعض الأحيان سخيف أكثر متعة. في بعض الأحيان يكون أكثر واقعية
- ( التي أصدرها

4. اللعبة مرة أخرى مع نصائح التدريب التالي :
- أي صوت حيوان الذي يتبادر إلى الذهن.
  - لا يلزم صوت حيوان حقيقي.
  - لا تقييم جيد بما فيه الكفاية.

- عدم التفكير أو التخطيط .
- .
- الجميع.

5. إضافة أسئلة المناقشة التالية، حسب الاقتضاء:

ما وجه الشبه بين هذه اللعبة

قيم يكون جيد بما فيه الكفاية؟

هل أصوات الآخرين جعل  
هل  
ما هي بعض الأفكار عن الإبداع التي يمكنك استخدامها في حالات أخرى؟

ين المهم أن بتكر الكثير من الأفكار قبل نحاول تقييم  
فكرة جيدة أو سيئة، التفكير بسرعة يساعد،  
!"

**(30 دقيقة)**

مادة التدريب 1: السيارات المهجورة  
البيان التوضيحي 1:

**مثير للدهشة**

لتفكير بشكل مختلف حول قضية مجتمعية أو أولوية.

1. العلاقة بين الإبداع .

المهارات الحياتية و القيادة

: يمكنك أيضا تقديم هذا النشاط بالحديث عن شخص أو مجموعة، أو منظمة من ثقافة البلد المضيف أو البلد الذي ي  
ي عن طريق إدخال حلا جديدا لمشكلة. من المحتمل العثور على أمثلة جيدة إذا استخدموا أساليب غير عنيفة،  
تعاونية أساليب ال قضية ية.

" جيدة، تماما مثل اتخاذ القرارات الجيدة،  
لذلك دعونا نتعلم المزيد حول التفكير الإبداعي من حيث علاقته ببعض القضايا التي قد  
تواجه إما شخصا أو في مجتمعك .

" قصة حول قضية ية تظهر كيف أنه من المفيد ي . المشكلة في هذه  
القصة قضية كبيرة في العديد من المدن الأمريكية. كون لديك هنا، ولكن كما  
قادرين على استخدامها هنا إذا قم بتغييرها قليلا. أيضا  
من تفكير "

2. ظهر البيان التوضيحي 1: كن مبدعا، الذي تم استخدامه في ا 4 " سيارات المهجورة" (مادة  
ي 1) هذه الأسئلة:

- ما هي بعض الأفكار الأولية التي كان الفريق لتعامل مع السيارات المهجورة ( :  
التماس إلى المدينة [رسالة موقعة من قبل العديد من أفراد المجتمع]؛ تنظيم الجيران )
- ما ساعد الشباب على تغيير طريقة التفكير في السيارات؟ ( ا )  
زيادة الرغبة في تحسين ( )
- لسيارات. ما الأشياء الأ التي قام بها ( :  
الجيران للمشاركة؛ إبلاغ المدينة؛ إبلاغ وسائل الإعلام )
- ما هي بعض النتائج غير متوقعة للحل؟ (الإجابات المحتملة: تم إزالة السيارات بسرعة كبيرة  
جيدة ي ( )
- رأيك ( ) : المدينة في حرج؛ قد أعجب  
والجمهور ي ( )
- كيف استخدم الشباب التفكير الإبداعي للحصول على الموارد اللازمة لإيجاد حل لمشكلة السيارات  
المهجورة؟ (الإجابات المحتملة: الجيران والشركات لمساهمة  
( )
- ما هي بعض الطرق الإبداعية لها القضية، والحلول الممكنة؟ (الإجابات المحتملة:  
تحدثوا إلى الجيران؛ تعلموا قوانين وقواعد المدينة)

3. من المشاركين تليخيص الاستراتيجيات الإبداعية التي ستخدم الشباب لمعالجة هذه المسألة.  
المشاركين على الرجوع إلى البيان التوضيحي 1:  
وأمثلة من القائمة التالية:

التفكير في \_\_\_\_\_ :  
من الأفكار (المزيد من الأفكار يعني مزيد من الخيارات)

: " " ( نقل أبدا السيارات ؟ )  
ين ( جميع الأفكار جيدة--لا سيما في البداية )  
العكس ( إذا كانت السيارات قبيحة، كيف يمكن أن تصبح جميلة؟ )  
توسيع فكرة ( إذا كان يمكننا رسم السيارات، يمكن أيضا جدارية مبنى مهجور؟ )  
البديل ( لم يستخدم الشباب مجرد طلاء السيارات العادية، صمم كل سيارة لتكون عملا فنياً . )

"في هذه القصة، يمكنكم رؤية كيف كان بعض الناس قادرين على القيام بذلك بدأت مع استعدادهم لاستخدام بعض الاستراتيجيات للإبداع التي سردناها هنا والتي تحدثنا عنها في دور الأخرى".

### (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 2: ...

ن استراتيجيات التفكير الإبداعي لإعادة تحديد المشاكل باعتبارها فرصاً.

4. أشير إلى كيف كان الشباب في شيكاغو قادرين على تحويل مشكلة أو قضية سلبية إلى فرصة. قول :

" الأشياء المثيرة للاهتمام سيارات المهجورة هو أن الشباب كانوا قادرين على تحويل ما كان مشكلة . بالرغم من أنه لم يتم إزالة السيارات المدينة، فإن الشباب لأنها سيارات أفضل من قبل طلائها. صغير في حينهم.

"أود أن يكون لديك استخدام التقنيات للتفكير الإبداعي مشكلة إلى فرصة للتغيير. لبداية القضايا أو الأولويات في مجتمع ، أو في حيا ، بخصوصها التفكير .

: ين عن مسبقا في المجتمع، مثل الحاجة إلى المزيد من طاولات في المدرسة، عدم وجود أجهزة الكمبيوتر ، النفقات في الشارع أو على التغييرات .

5. أفكار المشاركين على اللوح الورقي وسمها "كن أكثر إبداعاً"، ثم بتقسيم الأشخاص إلى مجموعات وهم البيان التوضيحي 2: ... :

- من يتضرر بسبب هذه المشكلة الآن؟
- من المستفيد من هذه القضية الآن؟
- الذين قد يستفيدون في وقت لاحق إذا تغيرت القضية "

6. حددوا قضية . بهذه الطريقة يمكنك .  
 في البداية. عند انتهاء كل قضية أخذت بعين الاعتبار من طرف قضيتهم، شجعهم على الان قضية

7. كل مجموعة فرصة تقاسم القضية وكيف زيادة تفاصيل التفكير . هم .  
 بقية المجموع الأسئلة التالية:

هذه القضايا؟

- قضايا
- كيف تفكيرك تغييرات
- القضايا مجموعة تقاسمها مع المجموعة
- الكبيرة
- " "
- تجربتها
- القيام بهذا النشاط؟
- ما هي بعض الموارد
- هذه القضايا؟

: يجب أن تكون على دراية بهذه الموارد وعلى استعداد لتوعية بها، وشرح كيف يمكنهم تعلم المزيد.

- بعض الناس يقولون، "، أو "كل مشكلة يمكن أن تتحول إلى فرصة."

لخصوا التمرين قائلين:

"بطبيعة الحال، ليس من السهل دائما أن نرى الفرص الإيجابية في وسط حالة صعبة في كثير من الأحيان، اذا التفكير بشكل خلاق، يمكننا على الأقل اكتشاف طريقة أكثر فائدة لفهم قضية."

: أن الفريق يحتاج إلى المزيد من الوقت في النشاط المذكور أعلاه (دراسة مشكلة مجتمع)؛ أو، إذا كنت يظلمزيد من الوقت للنشاط التالي (تطبيق التفكير الإبداعي لقضايا الشخصية لتعامل مع ضغط الأقران) هذا سيكون مكانا جيدا لإيقاف .

## IV. التطبيق (30 دقيقة)

:1

بين المشاركين

" "

يطبق المشاركون سبل التفكير بشكل خلاق إلى مشكلة مقاومة ضغط الأقران.

1. العلاقة بين التفكير بشكل خلاق و :

" المراهقين هو تحقيق التوازن بين ما هو الافضل لك ي بأنه هو  
قيمه به كيفية اتخاذ القرارات الخاصة  
بها والقيام بما هو أفضل لمستقبل . لكننا نريد أيضا أن  
مشاركين ين  
معهم . يصير أن نعمل ما يريدون - ي مع قيم - نسمي هذا  
الأقران ه ، أو على مقربة منه، صديق، زميل دراسة، رفيق  
الاجتماعية.

2. المشاركون والقيم الإيجابية وأن ي أنفسهم  
على الأقل من قيمه فيه شخص عليهم  
1: بناء الشخصية قيمهم ما يعتقدون أنه

" صعب جدا مقاومة ضغط الأقران لأننا نريد أن  
من الصعب حتى اتخاذ قرارات جيدة باستخدام خطوات  
حول كيفية قول "لا" عندما لا تريد  
ين . بين . ضغط الأصدقاء يمكن أن ي  
هذا . عليكم

3. المشاركون بأن بعض الأفراد والثقافات تميل إلى أن تكون أكثر مباشرة أو غير مباشرة في نمط اتصالاتها.  
منهم المساعدة في تعديل سلسلة من بيا ' ' تكون مريحة للمشاركين و  
ثقافة المحلية. بتوزيع ال 1 :

" العديد من الطرق لقول بعضها مباشرة؛ بعضها غير مباشر. هذه العديد من الأساليب  
التي يمكن استخدامها لقول لا . لة مباشرة ولكن هناك أيضا طرق للحصول على نفس الرسائل عبر  
طريقة غير مباشرة. على سبيل المثال، 'لا' بسيطة يمكن أن قال أيضا، 'أنا لا  
أكثر هدوء'. من هذه طريقة غير مباشرة لقول ' ' بسيطة.

" ريده م هو أن  
غير مباشر على إيصال رسالة  
بشيء ما ضد قيم .

4. تقسيم المشاركين إلى خمس مجموعات وحدد :

" لديكم  
ستخدام بعض استراتيجيات الابداع التي تحدثنا عنها .  
من أن يكون لقول 'لا' أكثر تحديدا .  
تستطيع  
يساعد ، يمكنك  
لتفكير . هذ

5. :

" أريد منك تحصيل  
شارة، أريد منك  
فرديا  
طريقته . لديك .  
! " .  
بندين  
. كيفية قول لا .

6. مشاركين .  
تهم الأصلية. قول :

"يرجى ا  
' ' .  
تأكدوا من إضافتها إلى مذكراتكم. "  
مع الأعضاء الآخرين في  
طريقة .

7. مشاركين الى  
لديه بديل  
أساليب ' ' .  
قوائم المشاركين باقتراحات مما يأتي. )  
كثير من الأحيان مجرد اسقاط كلمة "لا" يجعل البيان غير مباشر.)  
' ' التي يعتقدون أنها ستكون فعالة بشكل خاص.

## المزيد من الطرق لقول لا

لا البسيطة - ولكن مهذبا.	لا، أنا لا أريد أن. أعتقد ذلك في الوقت الراهن. لا يناسبني ذلك
- بقيه قصير .	أنا لا أريد أن أنا أعرف الكثير من الناس يعانون من مشكلات كحولية. يبدو هذا خطيرا حقا بالنسبة لي.
لا مع بديل - لقيام	لا، لماذا لا نذهب دعنا نذهب نرى ما تقوم به فتيات خريات. أعتقد أن الاستماع إلى الموسيقى سيكون أكثر متعة. ستخدم الوقت للعمل على مشروع قيادات الشب .
-	فقط. إذا كنت تريد أن تأتي، يم أنا ذاهب، إلى اللقاء يجب أن أذهب. اتصل بي.
- لماذا لا يمكن	لا، سيكون والدي غاضبا جدا علي الذهاب!

8. كم تريدون أن مشاركين سهولة " " المشاركون في دائرة، إما جالسين واقفين.

" الجديدة في الأماكن العامة. ، ، تكلمتم بها ، ، لغة أجنبية، تعرف أنه يمكن أسهل أسهل. ينطبق الشيء نفسه مع صبح أسهل

" : قد يكون هذا وقت للتواصل مع المشاركين. قد تتحدث الشخصية ين في حياة السلام" جدد لثقافة البلد المضيف والتعديلات التي كان عليكم فعلها. ذلك طريقة ، ، ين في حياة . عن تحديات في تعلم اللغة المحلية: يأتي

" معي. سأدلي ببيان 'لا' وأريد من الجميع تكرار ذلك في انسجام تام."

9. ستة إلى ثمانية بيانات من بين ما كتب المشاركون في المذكرة 1: ' ' بعد كل بيان المشاركون

"عظيم! دعونا جعل هذا  
كرة إلى أحدكم، وسوف يستجيب هذا الشخص ببيان "لا". يمكنك  
الكرة لشخص آخر الذي سيتولى

10. هذا الشخص يرمي الكرة لشخص جديد.  
من أن جميع المشاركين  
يمكنك تكرار حالات إذا لم يكن لديك ما يكفي، أو يمكن الحصول على اقتراحات لحالات من  
3 3 2  
دوره

: يمكنك  
صديق ("أنا صديقك، يا ماجدة، دعني  
") كان صديقك يريد أن تغيب عن المدرسة. كيف  
غيب عن ("").  
من المهم أن يكون لك كميستين  
تستخدم لممارسة السلوكيات الإيجابية  
أن يلعب  
السلوكيات السلبية.

11. استخدام الأسئلة التالية التي

- بيا " "
- تصريحات "لا" هي أكثر راحة لك
- أي نوع من الحالات هي برأيك
- ماذا يمكنك 4
- ما هي النصيحة التي
- كيف تصريحات "لا" مع خطوات

اختتموا النشاط قائلين:

" ' ' يسمح لك  
" ' ' ين مع قيم ، وأيضا الحفاظ على صداقات مع الناس الذين هم مهم

## v. التقييم (15 دقيقة)

أفلام تلوين أو علا

يلخص المشاركين ما تعلموه عن صنع القرار والتفكير بشكل خلاق.

1. أهمية اتخاذ القرارات والتفكير بشكل خلاق :

"  
والتفكير بشكل أكثر إبداعا باستخدام عدة طرق. لقد أجرينا أيضا  
كل هذا مهم . يمكن من تحمل المسؤولية و  
تدريب على  
ستكون مفيدة لك .  
في النهاية، عليكم

2. تلوين أو علامات على الجميع. قول :

" التفكير في خطوات لاتخاذ القرارات، واستخدام أساليب التفكير الإبداعي لتحويل فرصة، والإدلاء بتصريحات 'لا'. أيه كون مفيد أيهم تعتقدون أكثر إثارة للاهتمام؟ التي تريد مها في أ الأحيان؟

" هذه الأفكار . ليظهر مدى أهمية هذه الأفكار بالنسبة لك . كيف يمكنك شخص هل هناك حيوانات وأشياء هـ، أو أشخاص يمكن هم فيذكرونكم بـ خيالكم كما يحلو لكم صورة التي توضح كيف سيتم استخدام ، بيانات 'لا' وأساليب التفكير الإبداعي " .

3. المشاركين الوقت للعمل. يتمكن أولئك الذين يرغبون التحدث عن الكيفية التي سيتم بها استخدام صنع القرار، التفكير الإبداعي، تصريحات "لا". هم

: " ر" بمثابة تقييم أهداف التعلم 1 2 2 4 وأهداف التعلم 1 2 3 5 . إنهاء هذه الدورة للسماح بمزيد من الوقت لتطبيق، يمكنك أيضا السماح للمشاركين مزيدا من

لخصوا قائلين:

" يتحسن الجميع في اتخاذ القرارات، والتفكير الخلاق، وقول لا. كون تذكيرا هذه المهارات. " قتمت بها يمكن

الميسر ين تاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل / [

## 1: سيارات المهجورة

شيكاغو مدينة يقطنها 2.7 مليون شخص في وسط الولايات المتحدة. العالم، لديها الكثير من الثروات، ولكن هناك أيضا العديد من الناس الذين يعيشون في الفقر. الآلاف يعيشون في الأحياء الفقيرة متهالكة تجارية والحصول على الرعاية الصحية

في أحد هذه الأحياء الفقيرة، كنيسة قضاء بعض الوقت مع بعض تبخوا من الشعور باليأس ولا حيلة له، ويريد الكنيسة سيارة مهجورة. إطاراتها قد اختفت، الزجاج مكسور والبطارية قد سرقت، وكان نفس الشارع كانت هناك خمس سيارات أخرى مثل هذا. مكن التخلص من السيارات المهجورة حيهم سيكون، وأنهم يشعرون

في البداية المدينة طلب إزالة السيارات. عندما وجدوا أخيرا تحدث معهم، علموا أن الأمر سيستغرق عامين أو ثلاثة أعوام لشخص ما ليأتي زالة السيارات. عادوا إلى منطقتهم، 300 رجال الأعمال الذين سيوقع رسالة إلى المدينة السيارات. مكتب المدينة، تبين لهم أنه الرسالة موقعة من قبل الكثير من الناس، يؤدي إلى تسريع العملية. سيكون عليهم فقط

عند هذه النقطة، أ بقيت تلك السيارات المهجورة هناك إلى الأبد؟ "هذه السيارات قبيحة"، قالت إحدى الفتيات. "إنها جديدة!" هذا ما راج من تفكير بين الشباب. سيارات هناك، هل يمكنهم على الأقل جعلها تبدو أجمل؟ كيف سيبدو "سيارة مهجورة؟ بدأوا يتحدثون عن الزينة و نابضة بالحياة. رسم فتى بعض التصاميم على قطعة من الورق. ثم كانت هناك فكرة أخرى. يمكن لهم العودة إلى الناس الذين وقعوا على الالتماس وي أيضا مصلحة حيهم. الأعمال الذين تبرعوا بالمال لصحيفة لأنه كان متحمس

يوم سبت مشرق، تجمعوا لبدء الطلاء. كان هناك مراسل صحيفة و للسيارة الملونة "الجديدة". الجهة الأخرى من ن من المدينة في سيارتهم يراقب .

في اليوم التالي، ظهرت ورقة قصتهم على الصفحة الأولى للصحيفة! جاء طاقم التلفزيون إلى الحي لتصوير السيارات ومقابلة الحديث عن إحباطهم مع المدينة ورغبتهم في أن يكون مكان أجمل للعيش. اشتهر ال جميع أنحاء شيكاغو والمجتمعات المحلية المحيطة بها. من المشاهير! شوارعهم أن جميع السيارات المهجورة قد اختفت. المدينة أخيرا سحبها بعيدا عنه!

1:

هـ . لكل طريقة وصف موجز و . مساحة تحت كل طريقة، واحدة أو اثنتين بواسطتها

لا البسيطة - ولكن مهذبا.  
"لا، أنا لا أريد أن."

- ابقه قصيرا.

لا مع بديل - لقيام  
لا، لماذا لا نذهب لنلعب كرة القدم بدلا من ذلك؟

- أنا أعاد فقط. إذا كنت تريد أن تأتي، يمكن ذلك.

- اشرحوا لماذا لا يمكن لكم.  
"لا، سيكون والدي غاضب". "لا، علي الذهاب إلى المنزل."

أكتب الكثير من الأفكار

التفكير في العكس

...

سيتم بسبب هذه القضية الآن؟

سيستفيد من هذه القضية الآن؟

الذي قد يستفيد في وقت لاحق إذا تغيرت هذه القضية؟

## 6: حل المشاكل

2

التدريب

مهارات الحياة القيادة:

دليل التدريب:

المهارات الحياتية والقيادية:

6 2

يغيبية  
مهارات حل المشاكل  
السلوكيات السلبية

هوية  
يفهم  
السلوكيات الإيجابية

ديد وتقييم  
تنمية  
ميلا

:

الفئة المستهدفة:

التعليم

الميسر:

و هيئة  
وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

تدريبهم

كيفية

120 دقيقة

:

الأساسية:

5 2

فبراير 2013

:

:6		
التاريخ:	: 120 دقيقة	Date: الميسر (الميسرون):
الميسر:		
.1		
ي 1 لكل مجموعة صغيرة وقطع		
.		
•		
.1 ( ) 12 التحفيز، "		
من المشاركين) أو عصا لكل (اختياري -		
" )		
.2. سبورة الورقية		
• بيانات التي تم إعدادها		
البيّن التوضيحي 1:		
•		
:1 ( ) 4		
: أهداف		
.1. عن طريق فرز وتصنيف بطاقات تصريحات حول حل المشكل، سيقوم المشاركون وصف جميع الخطوات		
.		

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\* قد تكون هناك حاجة إلى حبل أو عصي -

يحاول لتأثير على شركائهم لكي يتحركوا جسديا ، وبالتالي يحاول " "

1. المشاركين للمشاركة في نشاط الافتتاح. قول :

" لعثور على شريك والوقوف بمواجهة هذا الشريك. وا كف اليدين ضد كف يدي شريككم \* "

: يشترك مع من ية. في هذه الحالات، اختار

\* في بعض الثقافات، سيكون أكثر ملاءمة للمشاركين عقد عصا أو حبل بينهما بدلا مس اليدين.

" اليدين حاولوا أن يكون شريك يحرك قدميه. طفيفة وصغيرة  
لحصول على خطوة شريك . يقع شريك . شريك  
"

2. أوقفوا النشاط بعد دقيقتين أو قبل ذلك إذا كان الأ  
الأسئلة التالية:  
على جعل شركائهم ي

يك شريكه ،  
يك شريك "

قد تمكن من تحريك شريكه،  
"هناك طريقة يفوز. هل من أفكار؟" (الإجابة الممكنة: أنت وشريك يمكن  
يكم يقوم تحريك قدميه .)

3. للقيام بالعملية الفريق كله :

"تخيل أن هذا النشاط حالة من حياتك  
مشابها لهذا النشاط؟" )  
الحقيقة. لم أكن راضيا عن النتيجة.  
يفعل شخص ما تريد . ماذا حصل وقتها وكيف  
الشخص الآخر كان يدفع .  
خر لأنه كان أقوى بكثير.)

" يمكن  
رضية. يتشبهون بشدة بموقفهم. في هذه الحالات هناك شعور بأن شخص واحد فقط -  
' . ' سوف ننظر كيف يمكن أن يكون منظورين مختلفين الحق في نفس الوقت وكيف يمكننا جميعا أن  
دفع إلى الأمام بطريقتنا في رؤية الأشياء وجعل الجميع يستسلم ."

## (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 1:

### ن والفيل

سيتمكن المشاركون من توضيح بأن جهة نظر شخص واحد محدود .

1. احكوا هذه القصة

"تجول فيل في القرية.  
مع هذا الحيوان.  
ن يسير سويا الفيل. لكل واحد منهم  
جانب الفيل و ' يشبه هذا الفيل جدار كبير . '

" على الذيل ' الفيل يشبه الحبل. ' يد "

" مكفوفين قدم الفيل و ' . الفيل يشبه جذع شجرة كبيرة. "

" الرابع أذن الفيل و ، 'الفيل يشبه المروحي. ' "

عمى الخامس نفسه في نهاية ناب خرطوم الفيل وقال " ! الفيل يشبه  
."

" ن الفيل يشبه الثعبان!" "

" اقفين بجانب الفيل، يتجادلون حول واحد منهم  
بصير لهم كانوا أحس به الآ  
لفيل ين. كانوا مخطئين لأنهم جربه "

2. لنقاش حول كيفية ارتباط القصة كل، وتسوية النزاعات. اطرحوا كل أو بعض هذه

- ما هو الدرس الذي حصل عليه من هذه القصة؟
- ما وجه الشبه بين هذه القصة وموقف في حياتك - موقف حيث شينا مختلفا يراه
- التعاون يعني العمل مع الآخرين لقيام بشيء ما. كيف يمكنك التعاون مع الآخرين إذا كان لديك ، أو وجهة
- كيف يعقل أن يكون كل الرجال المكفوفين في القصة على حق كان يجب أن يحدث؟ (الاستجابة الأماكن مع الآخرين "رؤية" وجهات نظرهم)
- كيف يمكن وجه أن تساهم نتيجة

3. من المشاركين أن يجدوا " ، وكتابتها على البيان التوضيحي 1: . :

- " يعني ' ؟ ما هي بعض الكلمات أو العبارات الأخرى التي تعني 'ال ' " )  
: عدم التفاهم (.

4. تعريف "حل النزاعات" وأضيفوا البيان التوضيحي 1: ، مضيفين جملة "حل النزاعات هو..."

- " ما هي السبل السلمية وغير السلمية التي شياء الحديث مع الآخرين مثل البالغ ( / / / / ) : (.

" لدي قصصنا ووجهات عيش، واللعب معا، نحن بحاجة لإيجاد آراء الآخرين. أيضا، يمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض والحصول على صورة أشمل تضمن وجهات نظر الآخرين - عميان "

III (30 دقيقة)

\_\_\_\_\_ :  
تدريب 1: ( )

:1

من أين نبدأ؟

يصف المشاركون خطوات محددة لحل المشاكل وكيف أنها تؤدي إلى اتخاذ قرارات.

1. المشاركون المشاركون  
كان هناك مجموعة  
(على سبيل المثال، إحدى  
ي حتى يتم تصنيف كل المشاركين -  
لقيام بذلك هي

2. كل مجموعة البيانات الستة واطلب  
متطوعين خذ بيان آخر أو اثنين.)  
أن يأخذ  
(

3. تعليمات. قولا :

"هذه  
الذي حسب اعتقادكم سيتوافق مع تسلسل خطوات حل  
واجهة ينبغي أن ي  
".

4. المهمة،  
البيانات بالترتيب الوارد أعلاه (انظر  
ي 1:  
(. ترتيب المقترح:

- تحديد المشكل
- ضم الآخرين
- وصف أفضل نتيجة ممكنة
- خيارات
- إيجابيات و سلبيات
- ي خيار ي

5. إذا ما وضعت مجموعات البيانات في ترتيب مختلف، وهم عن أسبابهم:

"ماذا يمكن أن تخبر ترتيب  
بتحديده؟ في حين أن الخطوات كلها مهمة قد يكون لديك وجه  
لوضع الخطوات في ترتيب مختلف".

: ترتيب الخطوات هو أقل أهمية من يفكر  
مشاركين حس سليم- مثل، إشراك الآخرين من البداية.

. أيضا، بعض خيارات

6. الجميع يفهم الخطوات،  
:

تحديد المشكلة - طريقة التي يحدد بها يحصل عليها. (ا) يكون مشكلة الآخرين - التفكير في من الآ

وصف أفضل نتيجة ممكنة - ماذا تريد أن يحدث؟  
 خيارات - ما هي الاستراتيجيات الممكنة، شيء يمكنك القيام به، لتحقيق أفضل  
 ممكنة؟ في كثير من الأحيان هناك عدة مسارات يمكن للمرء أن يأخذها.  
 إيجابيات و سلبيات - خذ اثنين أو ثلاثة من الخيارات وقسمها إلى إيجابيات وسلبيات  
 خيار؛ ما هو جيد وسهل - ما ليس جيد ( )  
 ير اتخاذ خيار - المشاركين ل عملية 2 3 هم  
 فهم. هذا هو الذي تأخذ فيه بعين الاعتبار، "ما هي العواقب؟" هو  
 طرحه في فهم. خطوة تحديد الخيارات كون مفيد أيضا في هذه المرحلة. ي  
 المشاركون في اختيار أحد الخيارات يركز ، القلب، اليدين،

7. المشاركين على التفكير طريقة اتخاذ لها مكان في حل المشكلة. ( : 1)

" كيف يصلح نموذج ' ، ' (الإجابة المحتملة: يمكنك  
 ير الخيار الذي هو أفضل.)

المشاركين : كيفية سيق أكبر لاتخاذ القرارات، لا سيما عندما تكون هناك قضايا يدخل فيها

8. وهم الحالة التالية:

"دعونا نتحدث عن حالة وكيف يمكن أن تستخدم  
 ي منازلهم وممتلكاتهم نظيفة و ممتلكاتهم  
 هناك نزاع في المدينة.  
 ممتلكاتهم عناية و صيانة."

: كيف تبدو الممتلكات التي لها عناية جيدة في مجتمعهم.

" هناك، شخص واحد في وسط المدينة الذي يحاول الحفاظ على منزله والممتلكات، ولكن لأسباب مثل المال أو المرض، لا يمكن له الحفاظ على منزله في نفس معايير جيرانه".

9. من المجموعات استخدام خطوات حل المشكلة لمعالجة السيناريو:

• "كيف تحدد ( ) المحتملة: الرجل يحتاج الى مساعدة صيانة منزله.  
 جدا بالعمل وكسب المال لأسرته عوض صيانة منزله.)

- الذي ينبغي إدراجه ) : أقرب جيران مكتب المدينة.)
- : يجب أن يسان منزل الرجل على نفس المعيار كباقي المدينة.)
- خيارات. (الا المحتملة: قد يتناوب جيران الرجل مساعدته يمكن لرجل مفايضة مساعدة الصيانة يمكن للبلدة تخفيف نظامه بالنسبة له لفترة من الوقت.)
- إيجابيات و سلبيات. (الأ المحتملة: [هذا يتوقف على الخيارات المذكورة فكروا في [.
- أي خيار ) : [ يقوله لكم العقل، القلب، اليدين، والآمل لو كنت هذا الموقف؟]

10. أجبوا أسئلة المشاركين حول خطوات حل المشد .

- التمرين أهمية توضيح :
- "من المهم التحدث مع الآخرين حول خططك . من المهم أيضا التأكد من .
- وجهاً نظره . يمكن أن تكون موارد . وجهات نظرهم .
- الاتصال هو المفتاح. خلاف ذلك، يمكن أن ينشأ .

#### IV. التطبيق (20 دقيقة)

2:

حل هذا!

يخصهم.

1. المشاركين إلى استخدام خطوات حل المشد . :

" أن استخدام هذه الخطوات لحل المشد منتشرة كثيراً . ما هو مثال على قضية أو نزاع التي لم يتم حله في مدرس

إلى المزيد من ) : ( عدم وجود أجهزة الكمبيوتر في مركز الشباب، لا مكان للشباب لأوقاتهم تم عليها مسبقاً

2. المشاركين قصة السيارات المهجورة في شيكاغو لإعطائهم تقسيم المشركين في مجموعات من أربعة إلى ستة، ووزع  
ي ون فيها.  
2:

ورقة العمل كدليل  
" أن إجابات مختلفة 'صحيح' كما أن هناك العديد من النتائج  
المحتملة لهذه الحالة "

3. مشاركين حوالي 10 من كل مجموعة أن تقدم تقريرا. قول :

" توصلتم إليه . أولا أود من كل مجموعة أن تقدم تقريرا حول ما قرروا أن  
"

4. عملية حل المشكلة خطوة خطوة، دعوة الأفكار المثيرة للاهتمام لأنه  
جس سوف ينتج هذا بعض في اختيار  
وختيارات مختلفة. على استعداد للحديث عن هذه الخلافات دون التفكير تحديد ما هو الصحيح.  
يكون هذا دليلا جيدا ( ل مجموعة) لديه معلومات قيمة حول مشكلة ولكن لا أحد لديه  
والفيل.

"هناك العديد من المزايا لاتباع خطوات حل المشد . يمكنكم رؤية طريق ي حدد كيف  
حلها. ظهر ال التي عملنا عليها، هو مهم  
وصف النتائج يعطينا هدفا عمل باتجاهه. قائمة الخيارات  
يجابيات و سلبيات يعني أننا من المرجح أن قرر أي خيار "

## V. تقييم (30 دقيقة)

ي ن الهدف الأساسي من كل خطوة من خطوات حل المشكلة.  
1.

" وبشكل عشوائي في جميع أنحاء فضاء . " ! " اختيار الشريك الذي يقف بالقرب

2. اجعلوا المشاركين يقفون و يتحركون. اطلبوا منهم التوقف :

"سأعطيكم وشريكاً للتفكير في الإجابة على السؤال  
شارة، أريد وشريكاً  
هنا هو السؤال:

• في هذه الخطوة ربما سوف تتحدث لكثير من الأ

ين ". (2). (الآخرين)

3. لي مشاركين لتحرك في جميع أنحاء ال  
منهم التوقف والعثور على شريك مختلف.  
هذه العملية حتى جميع الأسئلة أدناه:  
ن مع شركائهم

- في هذه الخطوة
  - في هذه الخطو
  - في هذه الخطوة
  - في هذه الخطوة
  - في هذه الخطوة سوف (
  - (يجابيات و سلبيات)
- تقديم لهدف التعلم 1.

فة ما هو جيد أو ليس جيد ."

فيها ."

هو

على تحديد الخطوات

ه اليوم سيكون مفيد

الميسر للتحسين

/

هل

جيد؟

الميسر: ]

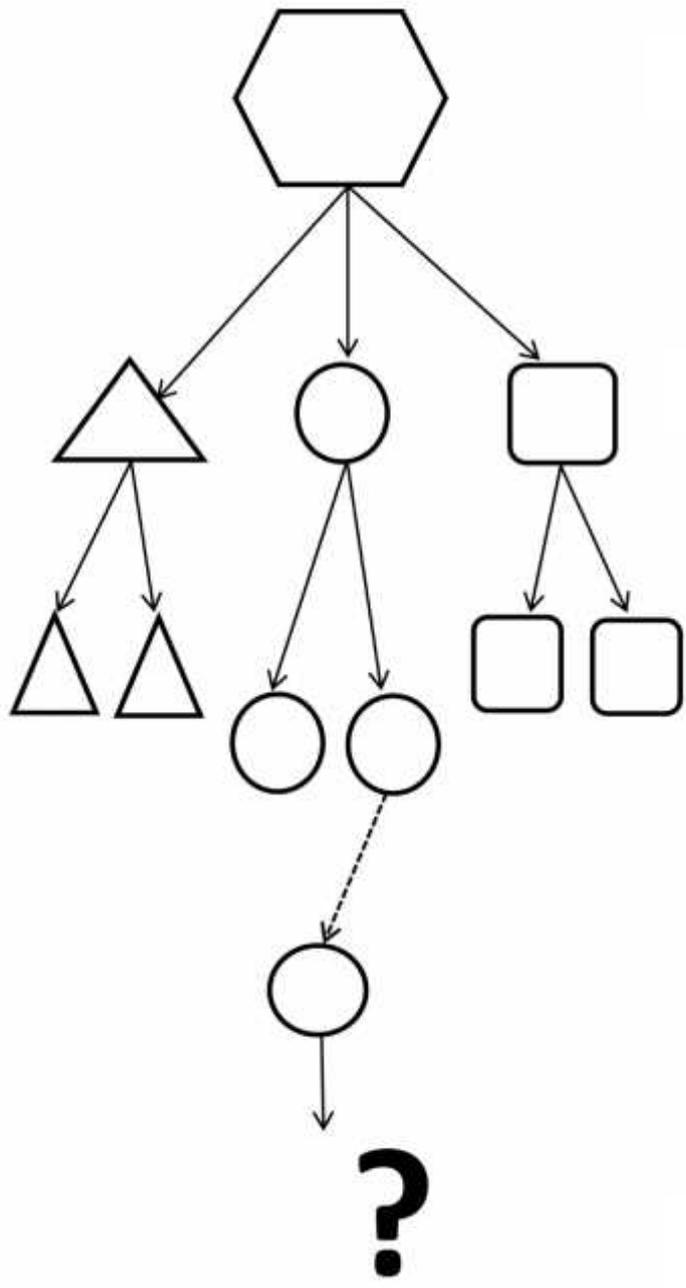
التاريخ

[

المهارات الحياتية و القيادة

النزاع هو...

هو ...



ما هو الـ

ما هي الخيارات؟

ما هي الـ

يد خيار باستخدام  
رأس، القلب، اليدين،

كيف سارت الأمور

**فهم**

**اختيار**

**تقييم**

2:

العمل هذه توجيه مجموعتك

1. تحديد المشكلة

2. ضم الآخرين

3. وصف أفضل نتيجة ممكنة

4. قائمة الخيارات

5. وزن الإيجابيات و السلبيات

6. ير أي خيار تتخذ

## مادة التدريب 1:

القائمة التالية لتذكر تسلسل الخطوات:

هذه

1. تحديد المشكلة
2. ضم الآخرين
3. وصف أفضل نتيجة ممكنة
4. قائمة الخيارات
5. وزن الإيجابيات و السلبيات
6. ير أي خيار تتخذ

كل لكل مجموعة من المشاركين بطباعة نسخة من هذه الورقة لكل مجموعة من

المشاركين و ي

ضم الآخرين	تحديد ا
قائمة الخيارات	وصف أفضل نتيجة ممكنة
ير أي خيار تتخذ	وزن الإيجابيات و السلبيات

## 7: البحث في النزاع

2

التدريب	مهارات الحياة القيادة:
دليل التدريب:	المهارات الحياتية والقيادية: 2 7
:	من عناصر الهوية والأصول الإيجابية في تنمية الشباب. الشباب الذين يصفون أو يتحلون بمهارات حل النزاع يكونون أكثر ميلا للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.
الفئة المستهدفة:	التعليم
الميسر:	و هيئة المحلية الذين تدريبهم كيفية وتكثيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	90 دقيقة
الأساسية:	2 6
:	فبراير 2013

<b>:7</b>		
<b>التاريخ:</b>	<b>: 90 دقيقة</b>	<b>الميسر (الميسرون):</b>
<p style="text-align: right;"><b>الميسر:</b></p> <p style="text-align: right;">3. حضروا البيانات التوضيحية.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. السبورة الورقية، علامات أو أقلام تلوين</li> <li>• <b>البيانات التوضيحية الذي تم إعداده</b> البيان التوضيحي 1: البيان التوضيحي 2: قضايا صع</li> <li>•</li> <li>• <b>مواد التدريب</b></li> </ul>		
<b>أهداف :</b>		
1. مشاركة مع شريك، ي المشاركين	ن استراتيجية واحدة على الأقل لتحويل المشاكل إلى فرص، عملية لا .	

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_ :

ي الإنسان الفطرية لمقاومة الضغط.

1. المشاركين للمشاركة في نشاط الافتتاح. قولا :

"الرجاء الاستماع لهذه التعليمات و تها:

- يديك
- " " يد منك يدك اليمنى بقوة ضد يدك اليسرى.
- هل أنت ؟ ها ن : ...
- ( )
- شكرا. يمكنك ."

2. المشاركين عما إذا كفههم الجانب الأيسر من أجسادهم أو بقا ادهم. ( المشاركين سيقولوا ظل كفههم في الوسط) قولا :

"إذا بقيت كف يديكم هذا يعني أن يدك اليسرى قد تم التصدي لها. هذا يحدث أنه لم يكن جزءا من التعليمات؟"

3. :

"هذا النشاط يتمحور في الحقيد يدك اليسرى. تلقائيا عندما شعر هناك . هذا النوع من المقاومة يحدث في كثير من الحالات الأخرى. عندما لا يمكنك ما تريد ، أشخاص آخرين قد يكونوا يصدون. عندما يطلب منك ن فعل أشياء لا تريد القيام به يصلون إ نقطة حيث 'يردون' بعضه ما يريدون".

المشاركين لإعطاء أمثلة أخرى يصد فيه بعضهم البعض ". لخصد :

"نحن اليوم بصدد الحديث عن حالات يقوم فيها بعضهم البعض ي  
تحديد بعض جديدة للرد في حالات الخلاف بحيث يمكن للجميع أن يحصل على أكثر من ما يريد  
ويحتاج".

## (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 1:

. إيجاد أرضية مشتركة

5. من المشاركين مع شخص لا ي معه ي وانه جيدا.

6. قائمة بجميع الأشياء 5-3 لديهم. قول :

" ا البعض في الوقت الراهن، لدينا  
أشياء كثيرة مشترك .  
شريك - في الأشياء التي ترغب في القيام به -  
...!"

7. من المشاركين استخلاص النتائج من هذه المشاركة:

" ه عن شريك

8. ي التطرق إليها من طرف المشاركين، قول :

"نحن لا ندرك كم لدينا من القواسم المشتركة مع شخص لا نعرفه . أو، ربما أنها ليست عدد  
الأشياء لدينا التي تبرز، ولكن كيف نشارك بعض الأمور الهامة مثل المصالح مع شخص قد  
أنه .

9. عن الفرق بين المصالح و :

" في حدث رياضي شخص واحد (أو فريق) يفوز والآخر يخسر. الأحيان هناك فائز واحد  
. في أجزاء أخرى من حياتنا، عندما يختلف الناس أو يكون هناك تعارض بين آخر، هناك أيضا  
. الشخص الآخر ي القليل جدا (أو لا شيء) مما أراد .حتاجه.

" ا يريدون فيميلون إلى نسيان  
مصالحنا مشتركة مع الآخرين يمكن إيجاد حلول مجزية للجميع حلول فيها نتائج جيدة  
على الجميع.

" هذا : والدها يجعل حياتها لأنه يريد منها إلى البيت لكنها تفضل الذهاب إلى مركز الشباب مع صديقاتها. إنها تقول بأنه يجب أن لها بنفسها دون والدها.

"والدها ي أنه ينبغي أن بعد المدرسة للقيام بالأعمال المنزلية في البيت في طهي . يقول نها أنانية وأن الابنة يجب أن تطيع والدها.

"الفتاة ووالدها، الآن في وضع يضغط فيه كل واحد على الآخر. هم في صراع، وإذا لم يتغير شيء، سيفوز يخسر .

"في هذا المثال، اتخذت الفتاة تكون قادرة على اتخاذ القرارات الخاصة به. أن ابنته يجب أن تفعل ما يقوله. يختلف موقف كل واحد منهم . نهم يعتقدون أن هذا ما يجب أن يحدث."

10. وا البيان التوضيحي 1:

"مع ذلك، لديهم بعض متشابهة. عني الأشياء يهتمون بها ي أنها هما يريد منزلا نظيف . هما يريد وجبة جيدة في العشاء. هما يريد أن ي تحمل مسؤوليات أكبر.

" الفتاة ووالدها أن ي مصالحه - ما هم يكثران له أكثر - الاعتقاد بأن ما يفكرو يجب يحدث (مواقفهم) ي ما جيد لكل منهما. على سبيل المثال، ربما يمكن لفتاة أن تذهب إلى ناد لشباب يومين في الأسبوع بدلا من أربعة. أو ربما أنها يمكن أن ت المنزلية قبل الذهاب إلى فيكون لها بعض الوقت لنفسها بعد المدرسة."

"مصالحكم هي التي في أعماقكم ما تريدون ي كم هي رأيك ما يجب أو ينبغي أن يحدث. يل ما يهكم و تكثرثون له معا أن يحدث."

11.

"ما هي بعض الأمثلة على النزاع في حياتكم، حيث يكون من المفيد التركيز على الاهتمام

12.

بوين حول : يجب القيام بها ( متى تقوم بها).  
لشراء الأيس كريم أو المشروبات الغازية.  
يستخدم الأشياء الخاصة بك

مواجهة شقيقة

المهارات الحياتية و القيادة

جديد.

رغم أنه غريب  
وركوب الحافلة مقابل الرغبة في الركوب في سيارة صديق

سيار  
جهاز كمبيوتر استخدام كمبيوتر مستعمل وقديم

اختتموا النشاط قائلين:

" يكون من الصعب فصل الـ  
المواقف وتمييزها عن بعضها البعض. مصالحكم هي ما يهكم  
أكثر من غيرها. كم هي ما ون أنه ينبغي أو يجب أن يحدث. في بعض الأحيان لا يعني  
عندما يمكنك التعرف على الاختلافات بين المصالح والمواقف، يصبح من الأسهل رؤية الـ "

### 20 دقيقة

البيان التوضيحي 1:

يظه ن قدرته ممييز بين

1. والبيان التوضيحي 1: المشاركين

" إليه قديمك . انه موقف، على الأرض مع سائقك أن البيان الذي  
تحديدا

: المشاركين يـ

" هي ما يهتم به . الموقف هو ما يـ نه يجب ينبغي  
يحدث. فيما يلي البيانات:"

2. ما يلي:

" أعرفه يريد المدرسة التقنية المحلية ليصبح كهربائي يـ نها فكرة جيدة.  
حول هذا الموضوع، والد وابنه طلبـ تهم في التفكير في الامر. دلي ببيان يمكن يكون قاله  
وهما على  
ليس عليكم جميعا. البعض منكم قد يكون واقفا في حين

يكون  
المهارات الحياتية و القيادة

- "يجب" ذهب بعيدا عن المنزل حضور مدرسة تجارية. (موقف)
- أريد أن أتعلم كيفية القيام بأعمال ذات ( )
- هل تعتقد أنني يجب أن في المنزل لرعاية أخي الأصغر. ( )
- أخشى أن لا يكون العيش آمن في المدينة. ( )
- أريد العيش بمفردتي. ( )
- يجب عليك البقاء هنا و مساعدتي في الأعمال التجارية ي. ( )
- أريد أن كسب المزيد من المال. ( )
- يجب أن الوحيد الذي يقرر ما يجب القيام به في حياتي ". ( )

3. ائلين:

- "هل حدد"
- ما هي بعض الكلمات حديد ما إذا كان
- يشار لها أحيانا "ينبغي / ليس عليك"، "يجب / لا يجب" "يجب أن / يجب أن لا" في بعض الأحيان
- يشار "تريد / تريد"، " / " " / " "مهم / ليس مه ".
- ما هو الحل الممكن يفوز فيه الجميع " : ي
- بيت. يمكن أن يوافق على العمل في الأعمال التجارية ي
- يكون كهربائي. يمكن هربائي محلي.

"تحديد المصالح والمواقف هي إحدى الاستراتيجيات التي تساعدنا على رؤية الحلول الممكنة الصراعات، حيث يمكن أن نجد إحداهما لجميع".

#### IV. التطبيق (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 2: قضايا صعبة

ي ن عن القواسم المشتركة بين مصالحهم في موضوع مثير للجدل.

1. من المشاركين تحديد بعض القضايا المثيرة للجدل في مجتمعهم. :

" اهتمام اهتمامات غير في بعض الحالات أو بعض القضايا التي واجهت كثير . بعض المواضيع لتفكير في بعض القضايا الحالية ها. ها سبورة الورقية ".

: بين لتقديم بعض الاقتراحات. قد يكون أسهل إذا شجع على التفكير من "ي" " يجب أن" كلمات لديه . ما هي ينبغي الناس القيام به أو لا يجب القيام به

2. يواجه في توليد الأفكار، إليك  
ية ثقافيا حول  
ونه:  
• يجب أن يقوم واجباتهم المدرسية قبل اجتماعهم مع أصدقائهم.  
• يجب ي يقول آبائهم.  
• ينبغي أن لا يقوم معلمهم.  
• بعد أن تتزوج يجب أن لا تطلق .  
• يجب أن يكون الرجل دائما هو رب المنزل.

: يمكن أن تشمل قضايا مثل أخلاقيات انتهاكات حقوق الإنسان، حرية الكلام أو التعبير، الصحة وال سائل الإنجابية،  
. إذا طرح المشاركون مواضيع مثل هذه، قد يكون استخدامها، ولكن من الأفضل أن تحقق مع نظير  
موضوع المناسب ثقافيا للمناقشة مع مجموع .

3. :  
" قد كتبت هذه المواضيع بطريقة معيذ . )  
استخدام كلمات مثل يجب وينبغي (أن).  
يتفق. الانتقال إلى الجانب الأيسر من مساحة التعلم إذا كنت  
إلى اليمين إذا كنت مع هذا الموضوع "

4. مشاركين من أجل لاختيار والتحرك.  
توزيعهم إلى مجموعات مكونة من اثنان  
3:1 فرق بين الجانبين يمكن لكم تجربتها. إذا كان هناك فقط عدد قليل من المشاركين على  
بين الجانبين حتى

5. تقسيم المشاركين إلى مجموعات لا زيد عن أربعة من كلا الجانبين من القضية. وقول :

"ناقشوا هذه القضية تكم الصغيرة. تغيير رأيه جعله يتفق مع وجهة  
الذين لديهم وجهة نظر معاكس شرح ما هي مصالحهم.  
يهتمون به أيضا، تقاسم  
"يجب" أو "يجب أن لأنها ما تشير إلى . وا هل يمكنك استخدام كلمة "نريد" بدلا  
سأعطيك "

6. عندما ينتهي من المشاركين وجهة نظر واحدة لتأكيد المصالح من وجهة نظر معارضة.  
من وجهة

• "ما هي الأفكار جديدة بالنسبة لك

• ما هي الحلول المقترحة الجديدة من خلال ما سمعت " "

7. 5-2 أو اثنين من القضايا، .

اختتموا النشاط قائلين:

" همك قضية،  
عندما تستطيع مصالح المهمة لأشخاص آخرين، قد  
الآخرين.  
طرق تحسين العمل مع الأفراد والجماعات  
عندما نلتقي في المرة القادمة لمعرفة المزيد عن التعاون " .

## تقييم (15 دقيقة)

قله  
يبرهن

أنهم فهم المفاهيم الحالية.

1. من المشاركين في المجموعة الأخيرة :

" دلي ببيان حول ما تعلمناه اليوم ولكن  
يجلس بالقرب منك . معه، حاول .  
هي  
"ثلاثة"، يمكنكم قول الكلمة جماعيا بصوت عالي.  
؟ إليك :

• الموقف هو شيء تعتقد \_\_\_\_\_ يحدث " (الإجابات المحتملة: ينبغي؛  
يجب؛ يجب أن)

2. في هذه الطريقة العبارات التالية:

• " هي \_\_\_\_\_ . ( : يهكم)  
• صعب حل المشاكل إذا كان الناس يتحدثون فقط عن \_\_\_\_\_ . ( : هم)  
• من الأسهل حل المشاكل إذا كنت تستطيع \_\_\_\_\_ . ( : )  
• في معظم الألعاب الرياضية، هناك \_\_\_\_\_ . ( : )  
• خر، يمكننا التوصل إلى حل \_\_\_\_\_ فيه الجميع " . ( : يفوز)

: هذه الأسئلة وردود بين لتصحيح أي معلومات خاطئة.

: " قله بصوت عالي!" يعتبر تقييم لهدف التعلم 1.

:

"التعرف على الفرق بين مصالح شخص ومواقفه مهارة صعبة . تفقدوا العزيمة إن  
ين لها مهارة يمكن أن تساعد تبدو مستحيلة  
من استعابها . ين جزئيا فقط، سوف تفاجئ  
ي."

قد تم تكييف "كف اليد على كف اليد" :  
تياجاراجان، سيفاسيلام وتلياتي، تريسي. ! سان فرانسيסקو: جون وايلي . 2011.  
Thiagarajan, Sivasailam and Tagliati, Tracy. *Jolts!* San Francisco: John Wiley & Sons. 2011.

الميسر للتحسين  
التاريخ الميسر: ] جيد هل /  
[

ما يهتم به

ما يعتقد الشخص أنه يجب أن يحدث

## قضايا صعبة

## التدريب

مهارات الحياة القيادة:

## دليل التدريب:

المهارات الحياتية والقيادية:

38 2

يعتبر تحديد وتقييم الهوية الإيجابية  
 تنمية الذين يصفون أو يعرضون التعاون  
 السلوكيات الإيجابية السلوكيات السلبية

التعليم

## الفئة المستهدفة:

## الميسر:

و هيئة المحلي الذين تدريبهم كيفية  
 وتكيف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

90 دقيقة

:

## الأساسية:

7 2

فبراير 2013

:

:8		
التاريخ:	90 دقيقة	الميسر (الميسرون):
الميسر:		
"4"	) 1 2 3 4	منها عددا مختلفا: 1 2 3 4
.1 "3" (.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. السبورة الورقية</li> <li>• 2. الشريط أو دبابيس</li> <li>• 3.</li> <li>• 4. ساعة، أو جهاز ضبط الوقت</li> <li>• البيات التوضيحي الذي تم إعداده</li> <li>• البيان التوجيهي 1:</li> <li>• بيان التوجيهي 2:</li> <li>• 1: مستويات الاتفاق</li> <li>• 2: طريقي</li> <li>• مواد التدريب</li> </ul>		
أهداف :		
<p>1. سلسلة من التصريحات قصيرة، سيقوم المشاركون</p> <p>2. عد ممارسة الاستجابات الإيجابية و مناقشة، سيقوم المشاركون بتصميم نموذج واحد على الأقل</p> <p>تكيفية و مرنة للمشاكل؛ بما في ذلك استراتيجية واحدة على الأقل للتعامل مع النكسات وردود</p>		

## التدريس

فيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

...  
ي ن استخدام "نعم و" بدلا من "نعم ولكن" بوصفها استراتيجية للتعاون.

1. من المشاركين اختيار شريك. قولا :

" شريك  
يمكنك القيام به معا خلال عطلة نهاية  
الذي سيكون اللون " " يمثل  
" " !

2. توقفوا بينما ي :

"سيبدأ  
يعطي . يجب أن يبدأ  
يشاطر يرد  
فشلها من لدن  
الذي يمكن أن تقوما به معا. يستمع  
'... ثم يذكر سبب  
'... استمروا على هذا المنوال  
'... "

3. أوقفوا المناقشات بعد دقيقتين و :

• " يشعر أن ي  
لم يكن  
• كيف تقيمون نوعية أفكارك هل كانت مثيرة للاهتمام أو  
• هل اتخذ القيام  
المحتملة: غير مشجعة. ) " "  
قد يكونوا يتوصلوا إلى (. )

4. :

"  
بالقول: "نعم، ويمكننا أن... " ثم ينهي البيان  
ي  
ي  
'نعم، ونحن يمكن أن... ' مضييفا  
"الأحمر: دعنا نذهب لنزهة."  
يمكن أن  
: حمرة: أوه، أنا يمكن  
بعض السندويشات.  
: يمكن أن  
: لأيس كريم بعد

....

5. من المشاركين البداية. وهم بعد دقيقتين. :

- هذه التي يقول فيها " ... ' ) :
- . كان أسهل وكان هناك ضغط أقل..
- كيف
- كيف تقيمون نوعية أفكارك هل كانت أكثر إثارة للاهتمام وممتعة أو أقل؟
- هل قرر أي شخص القيام متع؟ (سيكون قد تأت المزيد من الأفكار على
- 'نعم، و... ' هو أسهل أو أكثر متعة؟ (الأ المحتملة: لأنه يفتح الباب أمام مزيد من الإمكانيات)

" ... ' ذلك يشبه ' ' يشجع الشخص الآخر . إنه يبطئ المحادثة. نه يجعل من الصعب اتخاذ قرارات أو توافق حول ما يجب فعله. " ... ' يتم فتح المزيد من الإمكانيات. المزيد من الأفكار، يشعرون ويتم التوصل إلى حل سهولة أك . عندما يعمل الناس معا بشكل جيد نقول انهم يتعاونون. عني أنه ي على الأهداف نفسها التي هي جيدة لكل منهم".

"اليوم للعمل معا التي يمكنك استخدامها عند الحاجة قرارات أو حل مشاكل مع أشخاص آخرين في مجموعة أو فريق".

## (15 دقيقة)

1: مستويات الاتفاق

أربع علامات، لكل منها 1 2 3 4 :  
الشريط أو الدبابيس لوضع - يمكن أيضا وضع

مستويات الاتفاق

يتعلم المشاركون طريقة لتحديد الاتفاق وتعزيز التعاون في مجم .

1. الانتقال من مرحلة نشاط التحفيز إلى مستويات الاتفاق. قول :

" رأيت أن ذلك من شأنه أن يوفر لك المزيد نشاط حقيقي لعطلة نهاية الأسبوع أيضا .



- . ينبغي أن يكون اليوم الدراسي أطول .
- . كرة القدم هي أفضل رياضة للعب أو مشاهدة.
- . يمكن مجتمعنا استخدام وسائل نقل أفضل للوصول إلى أقرب مدينة.
- . العائلة هي الشيء الأكثر أهمية في العالم.
- . أنا\* أعتقد أنني جيدة في حل المشاكل وتسوية النزاعات.
- (\* "أنا" من المفترض أن تشير المشاركين - الميسر)

"استخدام مستويات الاتفاق هو وسيلة لإبقاء الناس يعملون معا (التعاون) لأنه يمنحهم الفرصة للحديث عن ما يحبون أو يكرهون . مستويات الاتفاق هي مفيدة أيضا عند العمل مع الآخرين لحل النزاعات وإيجاد حلول للمشاكل. في محاولة مستويات أيضا."

### (15 دقيقة)

1: مستويات الاتفاق

#### "الاتفاق على الذهاب في رحلة"

يمارس المشاركون مستويات مع تطبيق القرار الفريق.

1. مستويات الاتفاق. ا يكون بهم :

"يمكنك استخدام مستويات

كمجموعة عن طريق التخطيط لرحلة ، يذهب لها جميع."

: يمكن أن كون هذ نزهة حقيقي لمجموعة، أو رحلة وهمية. كون

2. بين يمكن أن تذهب المجموعة والأشياء التي يمكن يقوم به الفريق في هذه الرحلة.

" أين تريد ذهب؟ ماذا تريدون فعله "

3. قائمة والإمكانيات المطروحة، ينبغي أن تصرح

في هذه الرحلة. ليس من الضروري أن يتم تنفيذ هذا القرار؛ هذا القرار هو لأغراض استخدام مستويات الاتفاق.

4. من المشاركين التصويت على المستوى الفردي على

الفريق

4 3 2 1 يمكنك .

تفاه حول أين سنذهب في رحلتنا ."

جمع مستويات تفاه فيما يتعلق بالأنشطة المختلفة التي سوف يجربون في هذه الرحلة. ما هي

5. إذا كان هناك أو أكثر لا يمكن لهم ( 1 ) حول ما يجب فعله

، أو ترك القرار لبضعة أيام. إذا لم يكن مناقشة موجزة حول ما يمكن أن يحدث إذا كان شخص ما قد اختار المستوى 1 يمكنه يعز .

- "كيف يمكن مستويات كون مفيد ( 5 ) المحتملة: سيكون مفيد في الخطوة الأولى من تحديد المشك . يمكن استخدام 5 إجابيات و سلبيات. يمكن استخدامه في الخطوة الأخيرة لتقريب خيار يتخذ.)
- كيف يمكن مستويات الاتفاق أن تكون مفيدة في اتخاذ القرارات استخدام ( 4 ) المحتملة: يمكن الخيار الذي تم اختياره. سيكون مفيد في التقييم لمعرفة ما إذا كان الجميع يحب تأثير ال .
- كيف يمكن تغيير مستويات ( ) : منهم، يمكنك مستويات لرؤية مدى سعادتهم (

ملاحظة: ي هذا النشاط تقييم لهدف 1.

" يمكن لاتفاقات أن تزيد من التعاون وتسمح للناس لعمل معا من خلال تشكيل أسس العلاقة. في وجهات النظر وقبول آراء الآخرين يسد . يمكن استخدام مستويات الاتفاق تقليل أو حل النزاع والمساعدة في حل المشاكل عن طريق زيادة التعاون. "

#### IV. التطبيق (45 دقيقة)

( تريدون ان يقوم كتابة قوائمهم من المشاكل )

نبه

ها.

ي

يدرس

:

1. مفهوم

" لا" أو وضع لافتة توقف كبيرة. أحياناً يختار الـ 4 من الاتفاق ويريد أن يفعل شيئاً، والتعاون معاً، وقف كبير. ' ' هاته " " لا يمكن السيطرة عليها تذهب في الجهة الخطأ، وفجأة نواجه وقف كبيرة!

" الأحيان - لا يهم كم نحن - يحدث شيء لم يكن . يمكن أن حدث هذه "النكسات" شيء جيد. ' ... ' أو سخيفة وتحويلها إلى شيء مفيد. يستد الكثير من الممارسة!

"على سبيل المثال، كان يجري بنا ظهره. أدرك الناس في القرية أنهم يريدون حقا مشاربهم الأقوياء . وجد الجميع شيئاً يمكن أن يساهم به تعليماته من . نتيجة . وا جاهدين لسنوات لإبقائه في حالة جيدة.

" هو جميع معاً وتقاسمهم. هم طعامهم. اهالي البلدة سيد طعامهم المبرد. هي المرة الأولى التي ي فيها بعض الناس في المدينة بعضهم . حتى أنها كانت هذه حد أنه بعد استعادة الكهرباء، يتناولون بين كل شهر".

2. تقسيم المجموعة إلى فريقين. قول :

يمكن أن تخلق. النشاط التالي سوف نعمل في فريقين. على يميني إذا عيد ميلادك بين يناير يونيه. عيد ميلادكم بين يوليو يساري".

: خذوا بعين الاعتبار بأن بعض الشباب قد لا يعرفون تواريخ ميلادهم. نظيركم المحلي هذه هي الحالة محتملة. في هذه الحالة، اطلب أن يختاروا لديهم (الشتاء / الصيف، جاف / ) .

: عات متفاوتة جداً من حيث العدد، كبيرة جداً، يمكنك تقسيمها إلى ثلاثة فرق أو عندما يتعلق الأمر فريق تفكير . نكسات، يمكن فريق منافس . هدف صغيرة هو تعزيز المزيد من الفرص للأفراد مساهمة في مجموعته .

3. تعليمات لمجموعتين لإنشاء قائمة من المشاكل التي يودون حلها. :

" في الأشياء التي في تغييرها قضايا مجتمعية كبرى .  
من الحالات التي يمكن أن ي جميع عليها .  
على سبيل المثال، قد تكون هناك حالات يكون فيها  
- يكونوا على طرفي نقيض، أو حالات تحتاج إلى تحسين أو التي تسبب

لديه فرص لإيجاد حلول مجدية. (يمكنك ير  
غير سهلة.)  
ان المشاكل كبيرة وتحتاج إلى معالجة. استخدام مستويات  
يجب أن ي جميع أعضاء المجموعة 4 3  
انتقيتم."

: يمكن أن يكون إنشاء أو تحسين فضاء اجتماع الشباب: حديقة، الملعب، أو نادي الأولاد  
يمكن أن يكون توفير فرص أكثر لعمل أو الشركات الصغيرة في المجتمع. آخر: ابعاد النفايات الصلبة لقرية  
مصدر المياه.

4. 10 دقيقة على الأقل لتحديد خمس مشاكل معينة. إذا كانوا يواجهون  
والهم:

"بالنسبة للفكرة التالية التي يسهم بها  
عظيمة!" (انها مثل قول، "نعم، و ...")  
يم ت ي .

5. التعليمات:

" كل فريق أيضا  
سيفوز الفريق الذي ي بين النكسات ويستمر في حل ."

: سيكون أمرا رائعا إذا كان "الفائز" ي  
أو امتياز بال حيث تدريس البرنامج، أو إنفاق .4. على أقل تقدير، التصفيق  
لفريق الفائز تصفيق .

"الفريق الذي لديه أطول مشارك سوف ي . ( : يمكن أن يكون أقصر مشارك بدلا من ذلك.)  
لفريق المشاكل المحددة و يتحدث عن كيفية حل المشكلة. يمكن لأعضاء المجموعة الآخرين  
فريق هذا الشخص ي في تفسير الحلول المم . عضو من الفريق الآخر فكرة  
نكسة، يصرخ عضو الفريق، ' \_\_\_\_\_ ' يظهر لكم "

ملاحظة: عضو المجموعة يملأ الفراغ. على سبيل المثال، "ماذا لو عاصفة كبيرة لهذا  
ذا يظهر لكم كف "

" فريق ' ' ير كيف أنه يمكن يلها  
يكون لديهم منطقي، فهم يحصلون على . ثم، يحصل الفريق الآخر  
، ويحاول الفريق الأول ارباكة .

" دما يعود دور إلى الفريق الأول ، يمكن أن ي  
المشكلة الأصلية أو يمكن له تحديد مشكلة  
جديدة من قائمته. في كلتا الحالتين، فإن أعضاء الفريق يتحدثون عن حل القضية والفريق الآخر ي  
ليبحثوا فيها.

" ذهابا وإيابا من فريق إلى فريق 20-15 دقيقة لتفكير بسرعة و  
حركية . ن الفريق الذي يفكر أسرع ويجد الفرص بين هو ي ."

: ن لدي أكثر من فريقين، عندما يتقاسم فريق واحد المشكلة يمكن لكل  
كافة الفرق لديهم فرصة للحديث عن مشكلة.

6.

:  
جولة أو اثنتين من " لعبة" حتى يكون هناك تدفق.  
تشجيع المشاركين على التفكير بسرعة و "التريث" ردودهم -  
معنويات جميع الف وهم

النشاط بتهنئة الفائز والجميع قام بعمل عظيم. قول :

"يمكن أن يكون م تحويل شيء يبدو سلبي إلى شيء إيجابي. هناك طاقة في القيام بذلك  
يسير بشكل جيد. ... ' من الأشياء أو  
المواقف التي لا يمكن التحكم فيها  
لإيجاد حل. انها مثل رؤية الفيل كله. الجميع لديه شيء يساهم به. إنه التعاون!"

## v. التقييم ( 15 )

البيان التوجيهي 1:

البيان التوجيهي 2:

2: طريقتي

" " يستعرض المشاركون مفاهيم ها اليوم.

1. الذي سيتظاهر بأنه . ورفع يد أحد المشاركين يا  
بتعيينه، إلى الواجهة هذا واجهة ال :

" مجموعتنا بينما وباللغة الأصلية  
الأشياء الرئيسية التي لاحظ رأيت وما  
ه بما أنك من كوكب آخر، لن نكون قادرين على فهم لغ . فضلك ، سوف يكون بيد  
يترجم "

2. يشاطره ي يه . بأكملها. قول لهذا ال :

" تقديم خدمات الترجمة. يشرح بعض الأشياء وبعد ذلك سنقدم لك  
قاله  
البيان التوضيحي 1: قاله . لذا يرجى الاستماع بعناية ثم قل لنا ما لا  
الزائر الغريب ."

3. " " . جدية .  
النقاط الرئيسية  
يتم تغطيتها، يمكن دعوة متطوع آخر إلى الواجهة ليترجم تعليقه .

4. المشاركين إلى 2: طريقي. قدم :

"وجود خطة لكيفية التعامل مع النزاعات أو حل المشاكل قبل تخرج الأمور عن السيطرة وسيلة رائعة  
قبل أن تتفاهم إلى أشياء سيئة أو عنيفة. الحفاظ على الاستراتيجيات التي تعلمناها دهنكم  
يجعلها أسهل للاستخدام عندما يحين الوقت المناسب.

" - التي هي مثل الشخصية. في الاستراتيجيات التي  
في استخدامها، وفي تكون فيه متناول اليد، و شخص الذي يمكن أن ي  
إلى استخدام الاستراتيجيات معه ."

2 هي تقييم لهدف التعلم 2. :

المشاركين بأن .  
الاستراتيجيات التي قال أنه يخطط لاستخدامها.  
اثنين لمعرفة كيف يتعاملون مع حل

الميسر للتحسين

الميسر: ]

التاريخ

[

جيد؟

هل

/

تحقق من تصورات الآخرين  
("الرؤية كاملة " لفيل)

إيجابيات و سلبيات لخيارات

" ... " ... "

استخدام مستويات الاتفاق

العثور على فرص إيجابية في النكسات

7 . تحديد المشكلة

8 . ضم الآخرين

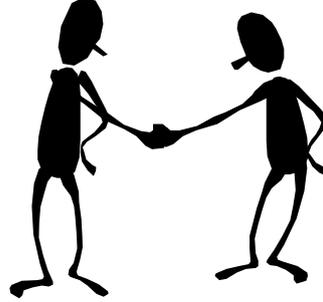
9 . وصف أفضل نتيجة ممكنة

10 . قائمة الخيارات

11 . إيجابيات و سلبيات

12 . تقرر أي خيار تتخذ

## 1: مستويات الاتفاق



عند اتخاذ قرار في مجموعة، هناك نقاش و ن لديهم فرصة للتعبير عن القلق والدعم. يحين وقت "التصويت" أي اتجاه يتفق الجميع . خلال هذا التصويت، يمكن لأعضاء المجموعة التعبير عن مستو ( ):

4	كلية	يعني أنا أوافق وليس لدي مخاوف. أنا كلية / .
3	( )	ها. هذا سببا لشعوري بالارتياح. أعتقد أنه ينبغي أنا أؤيد هذا القرار.
2	غير موافق ود	أنا لا أتفق مع هذا القرار، و عن وجه . بأنه الاستماع إلي بالكامل وبينما أنا حكمة الجماعية للمجموعة (أو رغب في الماضي قدما من أجل خير الجماعة) وسوف م هذا .
1	غير موافق - لا يمكن أن يدعم	اختلف، ولا يمكن دعم هذا القرار. (في هذه الحالة، مطلوب اختيار شيئا .)

## 2: حل المشاكل طريقي!



1. **استراتيجية** هما ممارسة هذه الاستراتيجيات في الأيام والأسابيع المقبلة لبناء علاقات أفضل. خيارين الذين اخترتم: "X"

تأكد من التحقق من وجهات نظر الآخرين (الرؤية كاملة " لفيل")

إيجابيات و سلبيات في خيارات

" ... " " ... "

استخدام مستويات الاتفاق

العثور على الفرص الإيجابية في النكسات

وصف الاستراتيجية الخاصة بك:

2. التفكير في حالة التي قد تستخدم بها هذه الاستراتيجيات: \_\_\_\_\_

3. التفكير في الشخص الذي يمكنك ممارسة أو تطبيق هذه الاستراتيجيات معه: \_\_\_\_\_

ي في غضون بضعة أسابيع لمعرفة كيف تتعاملون مع هذه الاستراتيجيات!

1	1: تحديد الهدف، الأساسيات.....	3
16	2: الأهداف الذكية.....	3
32	3: .....	3
52	4: تحديد الأولويات، .....	3

# 3، 1: تحديد الهدف، الأساسيات

التدريب	مهارات الحياة و القيادة:
الدليل:	1 3
:	يعتبر تحديد الأهداف، التخطيط الخيارات في تنمية الشباب. الشباب الذين يصفون أو يعرضون هذه مهارات الفعال مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة. الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم
الفئة المستهدفة:	الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم
الميسر:	متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.
:	120 دقيقة
المتطلبات الأساسية:	1 دليل المهارات الحياتية و القيادة
:	فبراير 2013

## 1: تحديد الهدف، الأساسيات

الميسر (الميسرون):	تاريخ:	120 دقيقة
<b>الميسر:</b>		
<b>1. مطاطية لنشاط التحفيز تكون كبير</b>		
صغيرة	ية تقي بالغرض.	مطاطية، يكون مطاط لخياطة الملابس بديلا. جميع
المشاركين، يمكنكم شرح هذا	المواد البديلة التالية: مطاطا قص من زوج من	يدي (!) أشرطة مطاطية لممارسة الرياضة
السراويل الداخلية		(
<b>2. حضروا البيان التوضيحي شخصية عود ثقاب stick figure " "</b>		
<b>3. السبورة الورقية لشرح كيفية القيام بالنشاط " نقاط عالية، نقاط منخفضة " في التنشيط. (البيان التوضيحي 3:</b>		
(		
•		
1. مطاطية أو حلقات مطاطية		
2. سبورة الورقية للمشاركين		
3. علامات أو أقلام تلوين		
4. التلصيق (صور مجلة، الغراء أو الشريط)		
• <b>البيانات التوجيهية المحاضرة</b>		
البيان التوضيحي 1:	( 2 3 )	
البيان التوضيحي 2:		
البيان التوضيحي 3:		
•		
• <b>مواد التدريب</b>		
<b>أهداف التعلم:</b>		
1. بعد تصور موجه، يقوم المشاركون تحديد رؤاهم الشخصية أو حلمهم حول	كيف يبدو المستقبل	
عندما يكونون		
2. بعد التفكير في خيارات حياتهم، سيقوم المشاركون التفكير النقدي في التجارب السابقة وتوضيح مثلا		
من كيفية تأثير تلك التجارب		تحقيق حلما

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

لى اقتراحات بديلة إذا

أشرطة مطاطية أو حلقات مطاطية، واحدة لكل مشارك. (ية غير متوفرة)

سيربط المشاركون بين واقعهم الحالي وآمالهم

1. من المشاركين الوقوف أو الجلوس في دائرة و شريط مطاطي مطاطية شريط

"قد أعطيت كل واحد منكم شريط مطاطي. يرجى لفة بين يديك يديك بعيدا واحدة فوق الأخرى. يديك هناك للحظات قليلة."

30 40 ثانية، ثم :

"كلما أبقيتم أيديكم : تعبت يدي. يدي . الشريط ."

"مرة أخرى، يدا فوق الأخرى، ولكن هذه المرة مد يديك بعيدة عن بعضها البعض ما يمنكم شريط . شريط : شريط يكاد ي ."

"بهذا التوتر، هناك رغبة في التخفيف من ذلك، أليس كذلك؟ هل تريد يديك هل تريد تسهيل الأمر على أنفسكم"

"يد الشريط المطاطي ، لكن هذه المرة، تخيل أن يد هي حياتك اليوم. تخيل أيضا أن يد العلي مثل الأشياء التي تجعلك . قد يكون ذلك ، لعب الرياضة، قراءة كتاب جيد، وجود صديق أو صديقة، أو أي شيء آخر ."

" برفع يدك ' يدك ' اليوم '، و ضيق، ما يمكن فعله لتخفيف التوتر؟" (الاستجابات المحتملة: رفع "يد اليوم." خفض "يد السعادة.")

2. المشاركون تبادل ملاحظاتهم حول بين حياتهم اليوم و حياة التي ي لديهم . يمكنك . المشاركون . يتم التطرق إليها

• " طريقة الوحيدة لتخفيف التوتر بين حيد اليوم وبين ما يجعلك هو خفض يدك الأشياء التي تجعلك سعيدا. تكون سعيدا (الاشياء المختلفة التي تجعلك سعيد .)

• هناك طريقة أخرى للحد من التوتر هي رفع يدك 'اليوم'. قد ي في الحياة الحقيقية؟ معرفة ما الذي يجعلك سعيد .  
( : تغيير شيء اليوم يمكن أن يلهمك تغيير الأمور اليوم.)

• يدك أبعد عن بعضهما البعض، وكان هناك أكثر جذب، وضيق، أو ضغط بين يدكم 'اليوم' ويد ' . قد ي في حياة الشخص؟ (الاستجابات المحتملة: ضيق قليل جدا يمثل عدم الاهتمام، اللامبالاة . ضيق أكثر من اللازم يشبه تزيده. وجود كمية مناسبة من ضيق يخلق لهام والتحرك نحو السعادة.)

" في المستقبل، عليك ين حول ما تريدونه، ولكن أيضا واضحين تمثله حياتك . نتحدث اليوم عن أهمية وجود أهداف لتوجيه طريقنا إلى المستقبل وسيكون لديك للتفكير في بعض أهدافك ."

## (30 دقيقة)

• ما هو حلمك؟

يحدد في حياتهم .

1. ين من حيث مدى قابليتهم بالنسبة للغموض، واستعدادهم للتنبؤ أو التأثير .

: ثقافات مختلفة لديها فهم مختلف . يعتقد البعض أن المستقبل محدد مسبقا، في يد الله، أو أن حياة الفرد عظم الناس في الولايات المتحدة، يعتقد ه يمكن ي على مستقبلهم من خلال الإجراءات التحفيز على ما يجعل الشخص "سعيد" هو وسيلة الحديث عن المستقبل .  
التالية باعتبارها وسيلة للتعرف على المفاهيم الثقافية للمستقبل في المجتمع المضيف .  
بالإضافة إلى ذلك، يمكنك دعوة المشاركين إلى النظر في وجهة نظر  
ولكن يمكنك التعبير عن رغبتك أنهم ينظر وجهة نظركم وي من هذا النشاط كل ما هو ومفيد لهم.

"ما هي وتيرة تفكيركم في المهارات الحياتية و القيادة

"هل تقول أن المستقبل في يد الله (أو )  
"هل يمكن شخص التأثير ما ستكون حياته في المستقبل؟  
"ما هو الدور الذي يلعبه ' في تحديد ما يحدث في حياتك "

2. اطلبوا من المشاركين سيكون عليه الحال إذا أمكنهم التأثير على مستقبلهم. :

"في بعض الثقافات، يعتقد الناس أنه بإمكانهم التأثير . على سبيل المثال، في الولايات المتحدة، معظم الناس يعتقدون أنه يمكن أن ي حياتهم أن يكونوا أشخاصا خرين.

"اليوم، اود منك التفكير . وكأنه فكرة أجنبية، ربما يمكنك التفكير في ما يجعلك . سيكون يد الشريط المطاطي. خلق قليلا من الضغط بين يديكم 'اليوم' و يدك ' ) ' ( ونرى ما هي الأفكار الجديدة حول المستقبل التي يمكن التوصل إليها. "

3. لمشاركين أن يأخذوا راحتهم. :

: من الممكن أن يجد بعض المشاركين صعوبة هذا النشاط إذا بدأ التفكير في المستقبل الذي يبدو مستحيلا بالنسبة لهم. قوية قد علن، ويتم التعبير عنها من خلال تقلبات مزاجية أو حتى البكاء. إذا حدث هذا، هذا النشاط دون الانتباه إلى أفراد معينين. شيئا يشبه، " قد جعل هذا النشاط البعض منكم يشعر بالحزن سعيدا للتحدث مع أي شخص بشكل فردي بعد انتهاء الدورة إذا كان يرغب . في الوقت الراهن، من المهم أن ندرك أن عواطفنا تساعدنا على تحديد ما هو أكثر أهمية بالنسبة لنا. إذا كان لديك قوية بعد هذا النشاط، فهم لماذا لمعرفة ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك . ربما بعد ذلك يمكنك معرفة طريقة لا ( ) يهم لها اليوم على القيام بذلك ."

يمكنك أيضا القيام بـ أو إرسال المشاركين الهواء الطلق في حين من يرغب في التحدث معك .

" بشكل مريح . عينا . نفسا عميقا ثلاثة للهواء ...

( بعد كل مجموعة من الجمل لإتاحة الوقت للمشاركين . )

"تخيل أنها . أن انتهيت من هذا البرنامج التدريبي، ذهبت الكثير من الامور . ونها . حياتك .

" أن تكون لديكم جيد في الكتابة، أو الرياضيات، أو القراءة، أو الرسم ... لدي هي القدرات الذهنية .

" في حي الاجتماعية. ما لديك مع والديك والقائمين على رعايتهم ، وغيرهم هل لديك صديق أو صديقة؟ كيف تسير ...

" هل أنت هل تشعر هل أنت ...

"تخيلوا كيف تبدو جسديا. هل أقوياء و في جيدة هل لديك ...

"كيف تبدو حيا الروحية هل لديك ما هي علاقتك ( يا هل ...

4. لحظة طويلة استثنائية من الصمت بعد هذه المطالبة الأخيرة يتركيز بشكل أفضل

" عينك نفسا عميقا ثلاثة . بهدوء التفكير "

5. بعض الأفكار العامة من المشاركين : التالية :

"بعد القيام بهذا النشاط، يشعر بعض الناس و كأنهم هي . ليس عليكم "

: من بين أسئلة المناقشة، تلك هي الأكثر أهمية.

- مدى سهولة أو صعوبة التفكير
- ما هي الأشياء التي كان التفكير فيها أو الفكرية؟
- شريط المطاطي؟" هل كان هناك فرق كبير بين رؤيا نفسك الآن وكيف يمكن أن
- إلى أي مدى قيد التفكير فقط حول ما تعتقد قد يكون ممكنا
- إلى أي حد قد يكون لو لم تكن هناك قيود على ما يمكن أن تصبح؟ قمنا به
- ما هي أوجه التشابه بين هذا النشاط

لخصوا قائلين:

"هذا النوع من التصور هو فرصة للحصول على فكرة عن لديك تريدونه يخلق ضغط إيجابي الشريط المطاطي، الذي يشدنا نحو المستقبل الذي ننشده".

المهارات الحياتية و القيادة

\_\_\_\_\_:

ورق السبورة الورقية

علامات أو أقلام تلوين

تلصيق (صور مجلة، الغراء أو الشريط)

البيان التوضيحي 1: ( 2 3 )

البيان التوضيحي 2:

ما هو حلمك؟ (تتمة)

ي تصورهم .

: يشير هذا النشاط إلى "قرارات الجسم كله" 2 ( لبيان التوضيحي 1: ) 3 . يمكنك  
من البيان التوضيحي تلك الدورة هنا.

1. اظهروا البيان التوضيحي 1 هذا النشاط. قول :

" على تحقيق ما تريد ."  
ي أشياء يمكنك القيام به

" بين كيفية اتخاذ القرارات وكيفية التخطيط  
لاستيعاب كيفية اتخاذ القرارات. ( ) ( )  
اليد (الاجتماعي)، و مال (الأهداف). هناك تشابه  
يمكن لقرارات التي نتخذها كل يوم مساعدتنا في  
ما نريد .

2. سبورة الورقية . اظهروا البيان التوضيحي 2 :

" اليوم  
. سنقوم اليوم بإضافة 'بدي' و 'بدي' و 'بدي' و 'بدي' .  
أخرى للتفكير في المستقبل

" لشخصية باستعمال  
شخصية عود الثقاب كبير  
'فكرية اجتماعية عاطفية جسدية، وروحية'.  
تسمية

3. ا إلى البيان التوضيحي 2، و أشيروا إلى " " " " :

“ . . . ”  
وا بها  
ه يوجد  
“ . . . ”  
اهن،  
“ . . . ”

4. المشاركين لا يقل عن 10 . فيما بينه ظهر الاهتمام ورد تهم.  
ينجز تصورهم للمستقبل القريب هم من المشاركين اختيار شريك  
ي من المشاركين تبادل ملصقاتهم مع شركائهم. قول :

"في هذه الـ مع شريكك . جيد مهارات الاستماع عند  
يتحدث شريكك ملصقه. ما هي بعض مهارات الاستماع التي قد تستخدم " ( ملة: تشجيع؛  
وصف مشاعر الشخص؛ توضيح، طرح الأسئلة؛ تلخيص)

5. :

" إكمال الجزء الأخير من الملصق، ، والذي هو أكثر في  
شريككم على التفكير في كيف انها أو انه قد يتغير وينمو فكريا اجتماعيا عاطفيا،  
جسديا و روحيا ك . أضيفوا .  
هذه التغييرات".

6. عند الانتهاء من الملصقات، اطلب من المشاركين تـ الملصقات مع المجموعة بأكملها.  
أن يحمل عاليًا ه حين يصف شريكه بعض من أهم مميزات مستقبل الشخص.

يمكنك جعل هذه التقارير اختياريه :  
يفضلون عدم ، أو إذا كان الوقت غير .  
التحدث إلى هؤلاء المشاركين في وقت لاحق لإعطائهم  
: يعتبر عرض الملصقات تقييمه لهدف التعلم 1.

" أن هناك تشابها بين هذه الملصقات حول مستقبلك  
القرارات التي نتخذها الآن من شأنها أن تؤثر بطرق عديدة على كيفية تطور  
في ما يلي حول كيف قد أثرت أحداث ماضيها  
أنشطة الدورة سوف نناقش جميع الخطوات الصغيرة التي تساعدنا على .

## IV. تطبيق (30 دقيقة)

أقلام تلوين

ورق السبورة الورقية

المهارات الحياتية و القيادة

### بيان التوجيهي 3:

#### نقاط عالية، نقاط منخفضة

يصف المشاركون كيف أن الأحداث الماضية في حياة الشخص ولكن لا تحدد بالضرورة مسبقا مستقبلهم.

1. المشاركون إلى النظر في الأحداث والخيارات في حياتهم . :

" تحدثنا حول كيفية استخدام التفكير الإبداعي لتحديد خيارات أكثر . علمنا هذا عندما عن الشباب في شيكاغو الذين حاولوا التخلص من السيارات المهجورة في حيهم.

"اليوم، أود منك في أحداث في ماضي . م بعض من هذه التقنيات الإبداعية لمساعد بأنه ما حدث في الماضي يمكن أن يؤثر على الأهداف أو التي تعملون على تحقيقها ."

2. توزيع ورق السبورة الورقية وعلامات أو أقلام تلوين. كبديل لذلك، يمكن لمشاركين استخدام الورق الع :

" خط مستقيم أفقي عبر مركز الورق . جهة من نهاية ميلادكم 'اليوم' في الطرف الآخر من الخط. 'الأشياء الجيدة' 'التحديات' ."

: الثقافات التي تقرأ من اليمين إلى اليسار المرجح كتابة تاريخ ولادتهم على اليمين. عمودي عينوا جانب اليمين أو اليسار فيما يخص 'الأشياء الجيدة' ' تحديات' .

3. كيفية إجراء جدول زمني شخصي من خلال البيان التوضيحي 3:

" زمني بياني كانت عليه حياتك . يظهر النقاط العالية، إيجابية، و سعيدة، فضلا عن النقاط الم السلبية، و حزينة. أن الخط الأفقي يعني على ما يرام، لا شيء غير عادي يحدث، و الحياة تسير عادية. خط للأشياء التي كانت جيدة أو جعل الأشياء التي حدثت ."

بيان التوضيحي 3 "على سبيل المثال، عندما كان عمري حوالي 13 ) شدي صديق أو صديقة الأول ، التحصيل الأكاديمي، وغيرها ) جيد سيئ ( ذلك لتمثيل هذا الحدث في حياتي، سوف أضع نقطة هنا.

" 17 ( شيد ) )  
منخفضة، للإشارة إلى أن هذا الحدث حصل بعد الأول).

" التفكير في بعض الأحداث في حياتك كيف شعرت  
نقطة إما فوق الخط أو تحته.  
. يمكنك تضمين أكبر قدر من التفاصيل عن حياتك  
الأحداث في ترتيب حسب الوقت و ظهر  
م قصوى بواسطة بعدها أو قريبا  
."

4. لمشاركين  
للمشاركين اختيار ترك جدولهم الزمني كما هو، تسمية عالية و منخفضة، أو توضيحها أي طريقة يرغبون فيها.

: المشاركون من خلال طمأننتهم بأنه ليس من الضروري أن ي  
حياتهم. الغرض، كما سيوضح في المناقشة، هو مساعدة المشاركين رؤية أن الإجراءات والأحداث في حياتهم يكون لها تأثير تراكمي على تنميتها .  
أيضا، في حالة تأهب لصدمة المتأصلة في حياة  
اللاجئين، النازحين، والمشردين، وغيرهم. أن ي هؤلاء الأفراد جدولاً زمنياً لمجتمعاتهم المحلية أو لبلدهم  
المصاعب الشخصية.

5. المشاركون  
البيان التوضيحي 3:  
إلى القرارات الكبرى أو لتحقيق حلمك . على سبيل المثال، قد تظهر ياتك التي أدت في نهاية المطاف  
متطوعين في حياة . من المشاركين اختيار شريك يشعرون بالراحة في التحدث معه  
هم . الأسئلة التالية  
:

: مشاركون ليسوا بحاجة إلى مشاركة تفاصيل الأحداث. مهتم ما يمكن أن ي عن أنفسهم من  
خلال التفكير ماضيهم.

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بالخط ال هي الأكثر أهمية.

- بين النقاط العالية والمنخفضة على جدول  
(الخيارات التي قمت بها) و نتيجة أشياء سيطر (اختيارات آخرين، الكوارث الطبيعية، وغيرها).
- بعض الناس قادرون على تحديد واحد أو اثنين من الأحداث الهامة للغاية التي ساهمت في تشكيل من هم.  
يمكن لآخرين أنهم تأثر هم العديد من الأحداث الصغيرة التي . هو صحيح
- ما هو الحدث - ي - له تأثير عليك
- بعض من "التحديات"  
نتهت بالفعل جيد نها ساعدت في الاقتراب هدفك

- ما هو الحدث - جيد أو سيئ - لا يمكن أن تأثير على المدى الطويل سوف ي  
جيد
- ما هو من خلال النظر في ماضيك بهذه الطريقة؟
- هذه الأحداث في حياتك// /، وكيف كنت ين

: 5 من "نقاط عالية، نقاط منخفضة" هو تقييم لهدف التعلم 2 الميسر بين المجموعة و المشاركين.

ي ماضينا ه جزء من تاريخنا ولا يمكن تغييره. ما يهم هو ما سنفعله تاريخنا. هل نسمح لذلك هل يلهمنا؟ هل تعلمنا شيئا مفيدا يساعدا على المضي قدما؟ هذه الماضي سوف تعطينا بعض الأفكار الجديدة للمستقب ."

## التقييم (15 دقيقة)

ظهرا لظهر؛ وجها لوجه  
ي

الأهداف.

1. من كل مشارك العثور على شريك يكون له نفس القامة تقريبا و الوقوف ظهرا لظهر مع هذا الشريك. ( كان عدد المشاركين فردي، يمكن للميسر أن يتشارك د المشاركين) قول :

"أود الحصول على فكرة سريعة عن كيف كان هذا النشاط مفيد . طرح عليكم سؤالا. حين تكونون ظهرا لظهر، يمكنك التفكير في الإجابة. عندما أقول، "وجها لوجه"، ستدير لحظات لتقاسم لفترة وجيزة مع شريكك . أنت وشريك لديه فرصة ؟ ه هو السؤال الأول: 'ما هو أحد الأهداف في تحقيقه في السنوات الثلاث' "

: وا يقظين بينما يتحدث . لتأكد من أن المشاركين يعطون إجابة شاملة ولكن ينبغي أيضا أ تكون وجيزة. خلاصة سريعة للنقاط الرئيسية ليوم بدلا من وقت لمناقشات طويلة.

2. ليتمكن من التفكير : "وجها لوجه." دقيقة :

" ظهرا لظهر لسؤالك : 'ما هو أحد الأهداف و شيء تريد تحقيقه عندما بالغين' "

3. توقفوا لحظة ليتمكن المشاركون من التفكير، ثم قولوا: "وجها لوجه." بعد دقيقة و نصف أخرى، قولوا:

"أرجوكم العودة ظهرا لظهر لسؤالكم القادم: "ما هو أحد الاتجاهات الذي به ماضيكم اليوم؟"

4. ليتمكن المشاركون من التفكير، ثم قولوا: "وجها لوجه." بعد حوالي دقيقة ونصف، قولوا:

"أرجوكم العودة ظهرا لظهر لسؤالكم القادم: "التفكير في جدول الزمني، ما هو أحد الأشياء م أقوىاء"

5. توقفوا لحظة ليتمكن المشاركون من التفكير، ثم قولوا: "وجها لوجه." بعد دقيقة و نصف اطلبوا من المشاركين

: يعتبر "ظهرا لظهر؛ وجها لوجه" بمثابة تقييم هدف التعلم 1 2.

" أهمية معرفة ما يجعلك . باستخدام الشريط المطاطي، بين كيف  
تسير الامور ية مع كيف نود لها أن تكون يمكن أن يدفعنا نحو هدفنا . لقد أمضينا  
ه يمكن أن يكون ل أهداف

زمنية

فردية للتفكير في كيف ماضينا لديه بعض التأثير على مستقبلنا ولكن ماضينا لا يـ  
نفق المزيد من الوقت في تعلم كيفية أهداف و ."

/

هل

جيد؟

الميسر للتحسين

الميسر: ]

التاريخ

[

## بيان التوضيحي 1:

( 2 3 )

حضروا بيانا توضيحيا يظهر الرسم على اليمين.  
عملية

كمراجع لتذكير المشاركين

عينة

هل هو صحيح؟  
هل يعقل؟  
ماذا تخبرني تجربتي عن هذا؟  
كم هي

هل هذا آمن؟

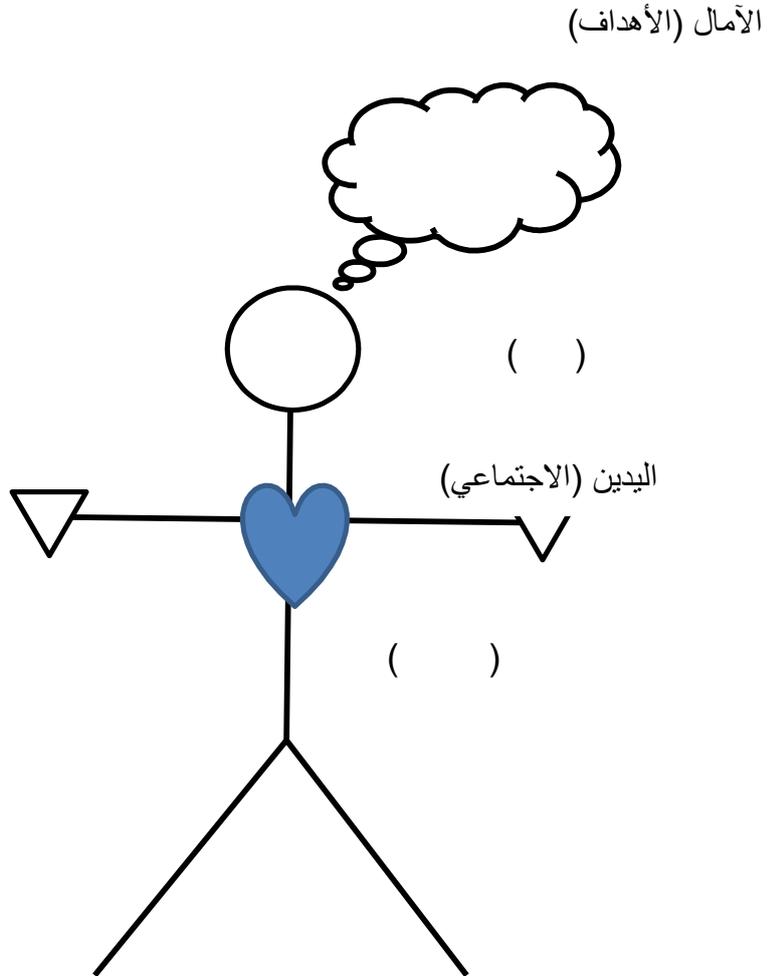
كيف أشعر حيال ذلك؟  
هل لدي آلام في بطني عندما أفكر في هذا

ما تقوله لي غرائزي؟  
الأيدي

من الذي قد يتأثر بقراري؟  
ماذا يتوقع ا

يؤيد ومن سيعارض؟

كيف سيؤثر ذلك على لي في المدى  
الطويل؟  
هل يساعدني لبلوغ هدفي؟  
هل يساعدني كي أكون شخصا



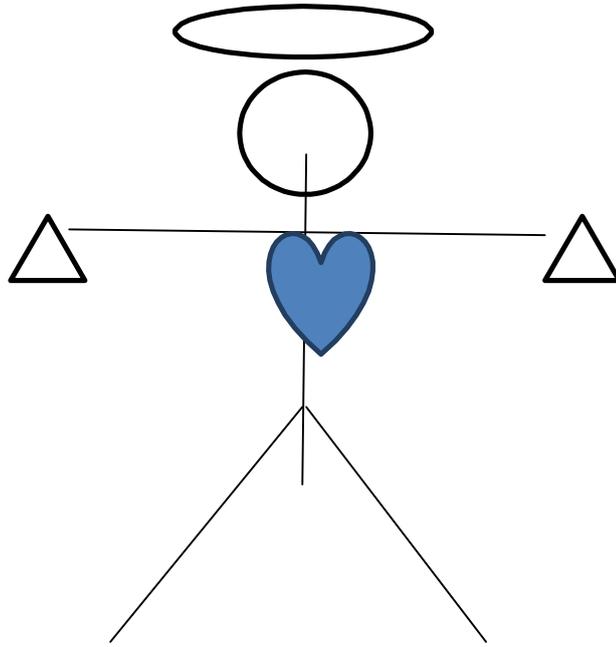
## البيان التوضيحي 2:

2

"

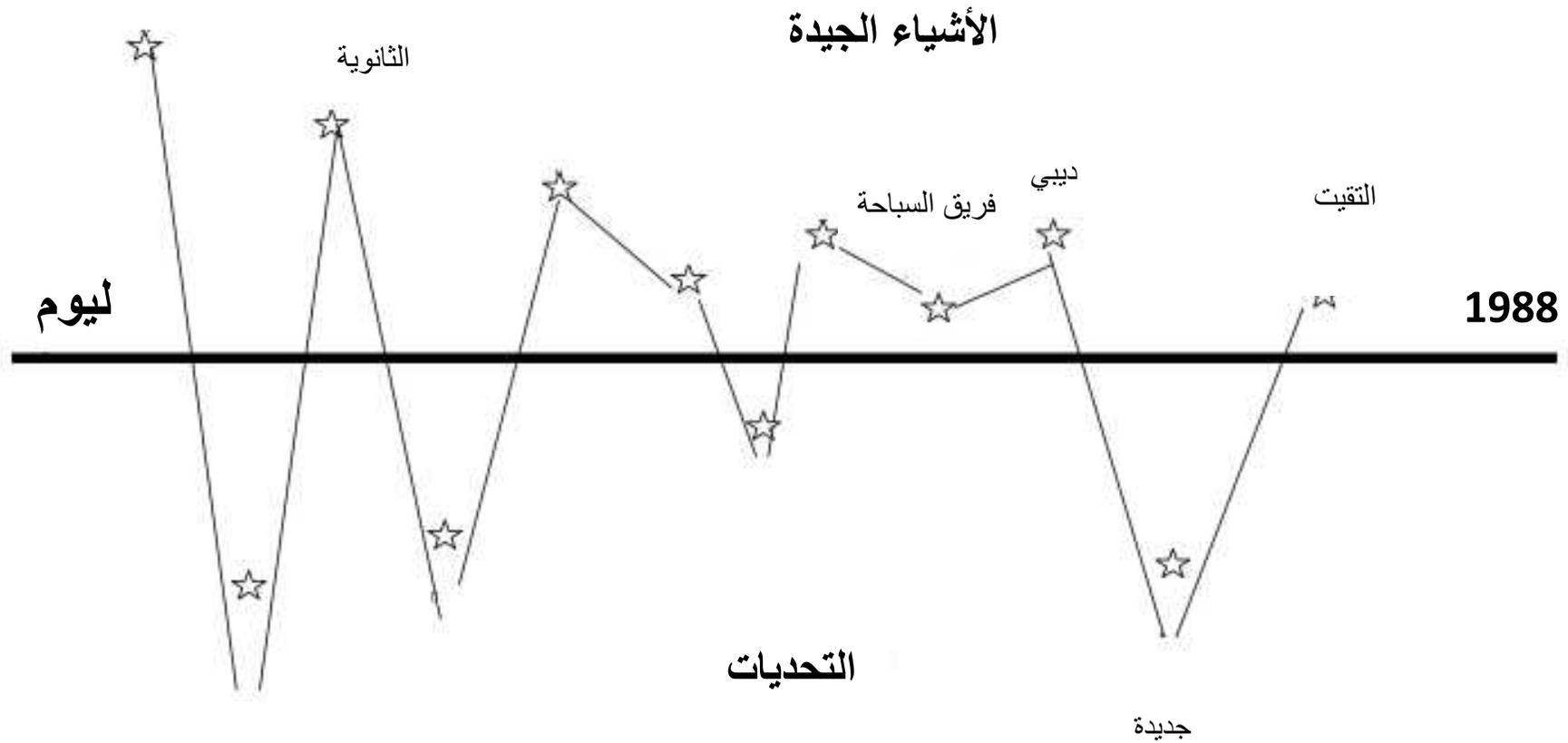
نسخة مرسومة باليد لهذا البيان التوجيهي قارنوها مع البيان التوجيهي 1: "

3



### بيان التوضيحي 3:

هياة



## 2: الأهداف الذكية

3

**التدريب**

مهارات الحياة و القيادة:

**الدليل:**

1 3

: يعتبر تحديد ووضع أهداف قصيرة وطويلة الأ  
التمنوية الداخلية.. الشباب الذين يصفون أو يع  
هذه مهارات مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية  
وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.

**الفئة المستهدفة:** الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

**الميسر:**

متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم  
كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

120 دقيقة

:

1 3

**المتطلبات الأساسية:**

فبراير 2013

:

## 2: الأهداف الذكية

التاريخ:	90 دقيقة :	الميسر (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
1.	خلال أنبوب لنشاط التحفيز "	كون لديك فكرة حول نوع الأشياء
2.	التأثير المطلوب هذا النشاط.	
3.	2. حضروا نسختين اثنتين على الأقل من الـ	
3.	2.1. 2. أو، يمكنك	1. 3:
ملاحظة للميسر: هذه الدورة على المتطلبات الأساسية " وضع الأهداف: الأساسيات" من خلال تعليم المشاركين أن ي أكثر تحدي هدفهم الشخصية.		
•		
1.	سبورة الورقية، علامات أو أقلام تلوين	
2.	جرائد قديمة، الشريط	
• <b>البيانات التوضيحية الذي تم إعدادها</b>		
البيان التوضيحي 1: كتابة هدف		
•		
1: الأهداف الذكية		
2: للأهداف الذكية		
3: مستقبلي المدهش		
• <b>مواد التدريب</b>		
مادة التدريب 1: 2		
:		
3:	دهش" يتضمن	"
هذه الخطوات حسب الحاجة. مطالبات "بسبب ذلك" مصممة لمساعدة المشاركين على تحديد خطوات		
إلى اتخاذها عند وضعهم		
سوف... "يجوز أيضا حذفها.		
:		
<b>أهداف :</b>		
1.	العمل في مجموعات صغيرة، سوف يصف المشاركون أهداف	قياس تحقيق، واقعية،
ومحددة زمنياً.		
2.	العمل بشكل فردي، سيقوم	كتابة قصة مستقبلية تصف رؤيتهم حياتهم في المستقبل، وثلاث
التي يتخذون لتحقيق رؤيتهم.		
3.	العمل بشكل فردي ثم مع شريك، يكتب	هدف
على المدى الطويل، بما في ذلك شيئاً يريد		
.4		

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

السبورة الورقية أو صحف قديمة، والشريط

يصف المشاركون أهمية رؤية كل من الصورة الكبيرة و التفاصيل الصغيرة عندما يحدد هدفاً .

1. سياق :

" ساسيات أهداف ه عندما يكون لدينا هدف واضح، يمكن أن خطوات صغيرة لبلوغه مع مرور الوقت. اليوم نريد الاستمرار في التعلم حول صنع الأهداف ف كيف يمكن أن تكون أهداف "

: شئ 1: حديد الهدف: الأساسيات منظور الثقافة المحلية التأثير وصياغة

2. ورقة أو صحيفة قديمة لكل مشارك. المشاركين للرف ورقتهم أنبوب طويل ي قليلاً أعينهم. استخدم شريط على شكله. :

" يمكن أن يكون صورة على الحائط، أشياء أو شيء يمكن رؤيته من . خارج حيث يمكن العثور على أشياء يختارون من بينها. هم على تحديد أشياء ، وخاصة زملائه . إنهم ي جميع ( .

" تغطية أو إغ عين واحدة و، للتقرب منه والهدف . تستطيع رؤية ال بأكمله أكبر أو أقرب إليك . تذكروا في دهونكم كل التفاصيل حول ."

3. دعوا المشاركين ي أهدافهم هم في حلقة و الأسئلة التالية:

- " إليه مرة ( التفاصيل )
- عن طريق الأنبوب يساعد ( المزيد من التفاصيل؟ )
- المحتملة: كان هناك عدد أقل من الانحرافات. كثير في وقت واحد لذلك أبقيت على تحريك . يجعل بعض الأشياء تبرز أكثر.

- هي التي يبرزها النظر ( ) أكثر إثارة للاهتمام ونظرت لفترة أطول .
- عينايا!) اختيار بهذه الطريقة هو مثل اختيار هدف لا يمكن ي إليه عبر الأنبوب؟ " (الإجابات المحتملة: يساعدني نوب على تحديد وتعريف هدفي بطريقة الأنبوب هو مهاراتي ، أو القيم التي تركز أو توجه انتباهي. تفاصيل هدفي يساعد أن أكون أكثر وضوحا حول ما أريد .)

ملاحظة: في بعض الثقافات، الناس أكثر اعتيادا على النظر في " " " " .  
المشاركين ما هي وجهات النظر الصحيح بالنسبة لثقافتهم. هل يميلون إلى النظر في الذ  
وكيفية ارتباطها بعضها البعض أو أنه ي عادة على تفاصيل محددة، وكيف تعمل تلك  
التفاصيل من تلقاء نفسها (الذي هو الاتجاه في الولايات المتحدة)؟ حول هذا ستكون مفيد  
قيامكم بتعليم الأ صنع واستخدام الأهداف في الأنشطة التالية.

"أحيانا عندما الأشياء، نحن لا عطي الكثير من التفاصيل كما يتعين علينا. رؤية هي ه  
يقة . لكن لفهم الصورة الكاملة، نحن بحاجة إلى تحديد ووصف مزيد من التفاصيل.  
خلال تركيز اهتمامنا على أجزاء معينة، يمكننا أن نبدأ في رؤية الروابط المهمة، بالإضافة إلى العلاقات بين  
ونحن نتعلم المزيد عن صنع الأهداف خلال هذه الدورة سنرى أن هذ مهارة مهمة  
."

## 30 دقيقة

ورق السبورة الورقية، علامات أو أقلام تلوين  
البيان التوضيحي 1: كتابة هدف  
1: الأهداف الذكية  
2: وصفة للأهداف الذكية

التفكير الذكي  
يتعلم المشاركون لماذا أهداف قابلة للقياس، و محددة زمنيا مفيدة.

1. المشاركون لتفكير في الأهداف بتفصيل أكبر. قول :

" يمكن أن تتخيل ما قد يكون مستقبلك كثيرا من التفاصيل. اليوم أود  
تحديدا من خلال النظر عن كثب في كل التفاصيل وتعريف الهدف ."

2. اظهروا البيان التوضيحي 1: كتابة هدف :

"انظروا إلى الهدف الأول مكتوب هنا، 1 لي ما هو رأيك. هـ 'أريد أن أدرس في جامعة "هدف جيد؟ ( )"

"هذا أمر جيد حلم ولكنه لا يعطي أي أفكار حول كيفية تحقيق ذلك. الهدف مكتوب بشكل جيد يمكن ي كيف ومتى من المرجح أن الأشياء التي تريد ."

3. الانتباه إلى الكتابة الثانية من الهدف 1 البيان التوضيحي 1 :

"هذه نسخة أخرى من نفس الهدف مكتوبة أسفل الأول. و هي: "سأدرس الزراعة في جامعة سيتي لمدة سنتين على 22 'هل هذا هدف أفضل؟ (الإجابات المحتملة: انه يقول ما سوف يدرس الشخص. انه يقول أين سيدرس الشخص. إنه يقول كم سيدرس الشخص. انه يقول يذهب الشخص إلى الجامعة.)"

4. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة إلى خمسة . منهم أن ي 2 البيان التوضيحي 1. منهم التحدث في مجموعته ما يجعل النسخة الثانية من الهدف (سوف يتم تعيين وظيفة يدفع مقابلها ما لا يقل عن \$ \$ / ساعة في أحد المصانع في المدينة في نفس هذا ( )

يجعل حسب اعتقادهم الهدف الثاني أفضل.

:

"في كلا المثالين، النسخة الثانية من الهدف هـ . كلا هذين النسختين أفضل لأن لديه العديد من الأشياء المشتركة. و هي ...

- قول بالضبط ما سيحدث (دراسة الزراعة ؛ يتم تعيين في وظيف).
- قابلة للقياس - شيء سيحدث (لمدة سنتين على الأقل، على الأقل \$ \$ / )
- تحقيق - نها تساعد الشخص على التفكير بتعقل فيجعل امتداد، ويصبح له إلهاما حين
- واقعية - فهي ذات مغزى لها.
- زمنيا - سيتم الانتهاء (بحلول هذا الوقت من العام المقبل يكون عمري 22 )

" الحرف الأول من كل هذه الميزات ' SMART ' ذكية. جعل كل أهدافك ذكية، سوف تصب أكثر وضوحا حول كيفية الوصول إلى تلك الأهداف ."

5. 1: الأهداف الذكية وراجع ذلك مع المشاركين.  
المشاركين لإعطاء أمثلة خاصة بهم. أجبوا على أي أسئلة قد تكون لديهم حول الأهداف الذكية.

6. انتيروا انتباه المشاركين إلى النصف الثاني من الـ 1 :

" لي من هذه الصفحة يمكنكم رؤية العديد من الأهداف التي ليست ذكية. العمل مع الآخرين في  
تها بحيث تـ محددة وقابلة للقياس، يمكن تحقيقها، واقعية، ومحددة زمنيا ".  
7.

2: وصفة لأهداف ذكية لكل مجموعة. قول :

"يم استخدام هذه الـ لكتابة الأهداف الذكية لكل الأهداف مكتوبة بشكل سيئ. البداية  
بحيث يمكنك أهداف محددة قابلة للقياس، ومحددة زمنيا. تحقيق  
واقعي تم أنكم استوفيتم هذه العناصر، أيضا ".  
8.

20 دقيقة للعمل، ثم اطلب  
تقاسم كيف أعاد كتابة نفس الهدف.  
الأهداف التي أعاد  
أن أفضل الأهداف  
نقاش هذه الأسئلة:  
الذكية قد أتى من مزيج  
نفس الهدف.

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- بين الأهداف التي أعدتها
- جانب من كتابة الأهداف الذكية لا تزال لديك
- ما هي مزايا كتابة الأهداف الذكية؟
- بين الأ أهداف الذكية، محددة، قابلة للقياس، يمكن تحقيقها، واقعية، ومحددة زمنيا،  
التي تعتقدون هـ أهم؟ لماذا؟
- ما هي النصيحة التي تعطونها لشخص يقوم بكتابة أهداف ذكية؟

: 8 من "التفكير الذكي" هـ تقييم لهدف التعلم 1.

" لال جعل أهدافنا ذكية، يمكننا أن نضيف ما يكفي من التفاصيل لحلم  
تحقيقه." معرفة كيف ومتى يمكننا

3: مستقبلي المدهش

إلى أين أنت ذاهب؟

يتكهن المشاركون بشأن مستقبلهم وي

يها

1. المشاركين من أهمية معرفة المرء ه أو هدفه في الحياة. قول :

"دعونا نستخدم الأهداف الذكية للشيء الذي تريد ه في حياتك . في ذلك، دعونا نبدأ مع حلم يكون لديك . نريد أن نأخذ بعض الوقت أكثر ما هو هذا الحلم لكل واحد منكم".  
ي على تركيز طاقة

2. 3: مستقبلي المدهش لكل مشارك. قول :

" أن تخيل أنها بضع سنوات في المستقبل وأنت أصبحت حقيقية . اجتماعنا الأخير قد يكون شيئاً مختلفاً.  
ين. لحظات قليلة للتفكير بصمت . يمكنك تخيل المستقبل

"تخيل أن الأشياء التي تريد للحياة المنزلية، حياة العمل، الحياة الأسرية، الحياة في المجتمع، والحياة الخاصة في الواقع، لديك . طلبونه تأملون فيه".

لمشاركين بالتفكير.

" خيل . صحيحاً بالنسبة لك . التركيز على قصتك . الكتابة، يمكنك  
3: دهش"

أو أكثر عن كيفية استخدام الـ (3). ( في قسم إعداد الميسر.)

3: مستقبلي المدهش ثلاثة خطوط :  
"بسبب ذلك" مصممة لمساعدة المشاركين على تحديد خطوات صغيرة  
ي إلى اتخاذها عند وضع . يجوز حذف السطر الأخير، "من الآن فصاعداً، أنا سوف... دائماً".

1) \_\_\_\_\_) بديلاً ي 1 (.

إنني متحمس للغاية لأنني أخيرا ...  
حصلت على شهادتي الجامعية.  
كنت أعتقد أن هذا لن يحدث أبدا لأن ...  
لم يكن لدي ا م يحظى قط  
يوم منذ زمن طويل، حاولت ...

بالذهاب

...  
علمت عن منحة دراسية من تقديم طلب ترشيحي.

...  
حصلت على ما يكفي من المال  
جامعة بدوام جزئي في حين عملت  
أيضا.

...  
ذ دورتين دراسيتين في السنة. لم يكن كثير

حتى أخيرا ...  
انتهيت بدرجة

...  
سعيدا  
عدم القيام بأي شيء.

3. بين المشاركين، و  
بعد انتهاء أغلبية  
جولة من التصفيق الحماسي.  
متطوعين قراءة قصصهم. و راقوها

: إذا كان بعض الأفراد يترددون في تبادل قصصهم  
منهم مشاركة أحلامهم و  
كبدل، حاول التحدث إلى هؤلاء الأشخاص على خصوصية

التالية لمساعدة المشاركين لى استيعاب تعلمهم:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- كيف كان شعورك
  - كيف كان شعورك لقراءته
  - إلى أي حد يبدو حلمك أكثر واقعية بعد كتابته
  - ما هي الأشياء غير عادية أو المدهش
  - 
  - ريد
  - ما يمكنك القيام به لجعل قصتك تتحول إلى حقيقة؟
- قصصهم؟

" أين أنت ذاهب" وتبادل القصص كلاهما تقييم لهدف التعلم 2.

لخصوا التمرين بالقول:

"في كثير من الأحيان، نحن قادرون على تصور المستقبل، الحلم الذي ننشده، يمكن أن نبدأ في رؤية تفاصيل خطواتها

#### IV. تطبيق (30 دقيقة)

نسخ إضافية من الـ 2: للأهداف الذكية لكل مشارك (كبدل لذلك، يمكن للمشاركين نسخ "اتهم، أو ظهر الأوراق المستخدمة سابقاً).

#### هدفي الذكي

يكتب المشاركون الأهداف الذكية لمستقبلهم.

1.

" تستطيع رؤية و الشد ما سيكون عليه المنطقية التالية ستكون كتابة هدف ذكي على الأقل على المدى القصير وهدف ذكي على المدى الطويل التي من شأنه أن ي

" ما هو أحد الأهداف الصغير ي يمكن أن تتجز بضعه أشهر (محدد زمنيا على المدى القصير). أيضا، ما هو أحد الأهداف الذي يمكن أن تحدد إمكانية تحقيقه تقريبا ( زمنيا على المدى الطويل). يكون الهدف ن الهدف الم القصير يساعدك على الوصول إلى هدف المدى الطويل، لكن ليس من الضروري ي

" وصفة' لكتابة الأهداف الذكية تماما كما الأهداف الصغيرة. ثم، وبعد فترة قصيرة، سوف نطلب شخص آخر للحصول على المزيد من الأفكار حول الأهداف الذكية "

2. وا المزيد من 2. فضاء التعلم لمساعدة المشاركين حسب الحاجة. على استعداد لتقديم أفكار لجعل أهدافهم أكثر دقة أو أكثر قابلية للقياس. يمكنك أيضا أن تطرحوا عليهم أهدافهم قابلة للتحقيق و واقعية. عندما ينتهي الجميع هدف :

" العثور على شريك وتبادل أهداف الذكية. شريكك حول كيف يمكنك هدفك ية للقياس. من أنها لا تزال قابلة للتحقيق وواقعية بالنسبة لك "

3.

هذه الأسئلة:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- كتابة الهدف الذكي لحلمك
- هذا النشاط؟ في ما كانت تكمن سهولة هذا النشاط
- ما هو التي تكتبون فيها الأهداف الذكية؟
- ما هو الشيء الذي تعلمت ه حول الأهداف الذكية عن طريق الكتابة أو مساعدة شخص آخر

: 2 3 من "هدفى الذكية" بمثابة تقييم لهدف التعلم 3.

" هدفنا ينبغي أن يكون لديك فكرة أكثر وضوحا عن كيفية الوصول إلى أحد الجوانب على أن الأهداف الذكية تساعدك على التفكير في كل التفاصيل في تخطيطك تحقيق "

## V. التقييم (15 دقيقة)

يزداد حماس المشاركين و هم بأهدافهم الذكية.

1. تقسيم المجموعة إلى قسمين. قول :

" (يمكن لميسر أن يشارك إذا كان هناك عدد فردي من ا .) تخيل بأنه لدي إحداهما شريك . من الذي سيكون لديه الذين سيكون لديه . ) .

" الذين اختاروا البرتقالة أن يجتمعوا في وهم مقابلة ل . الذي " " مواجهين شركائهم . ) . (المرکز مع كل شخص يواجه شريكه.)

" شريكك  
شريككم حوالي دقيقة 2 . ! "

2. 3 2 : المشاركين. قول :

" اليمين بشخص واحد حتى يكون لديك شريك جديد . )  
المهارات التي يحتاج إلى تطويرها ( مع هذا الشخص الجديد،  
الخصيصة التي تصبح حقيقية. كن مستمعا جيدا لشريك  
استعداد لتقديم اقتراحات حول كيفية تعلم المزيد. ! "

3. 2 3 دقائق، قاطعوا المشاركين. قولوا:

" التحول إلى اليمين بشخص واحد حتى يكون لديكم شريكا جديدا. (دائرة  
الذين يمكن أن ي  
قد تكون لديه بالنسبة لك لتوسيع مجموع مساعدتي .  
مع شريك الجديد،  
الخصيصة حقيقية . إلى شريك  
!"

4. 3 2 .

ملاحظة: هذا النشاط " أكثر" بمثابة تقييم أهداف التعلم 2 3

"لقد تعلمنا اليوم كيفية ترجمة حلم مستقبلنا إلى هدف . الأهداف المحددة والتي يمكن قياسها وتحقيقها،  
واقعية، ومحددة زمنيا تعطينا استراتيجية محددة لتحقيق ما نريد. تعلمنا أيضا أنه إذا  
كون، يمكننا أن نبدأ في رؤية خطوات يمكن أن نتخذها للوصول إلى . يمكننا أن نرى  
أيضا أنه بالنسبة المدى القصير المدى الطويل، تكون هناك أشياء يجب مهارات  
تھا، وكثير من الأ الذين يكونون ين على مساعدتنا على طول الطريق " .

## ملاحظات الميسر للتحسين في المستقبل

التاريخ و اسم الميسر: [ما سار بشكل جيد؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ هل تحتاج إلى وقت أكثر / أقل بالنسبة لبعض  
[

## بيان التوضيحي 1: كتابة هدف

### 1

(. أريد أن أدرس في الجامعة.

(. سأدرس الزراعة في جامعة سيتي\*

لمدة سنتين على الأقل بحلول 22

### 2

(. أريد وظيفة ذات راتب جيد.

(. سوف يتم تعييني في وظيفة يدفع مقابلها ما لا يقل عن

\*\* في أحد المصانع في المدينة في نفس هذا الوقت / \$\$\$

\* جامعة محلية

\*\* هنا واقعي بالعملة المحلية

## 1: الأهداف الذكية

### أهدافكم ذكية

3

2

1

أصبح خبير	نسج غطاء جديد	تحسين كتاب الإنجليزية	<b>Specific</b> ما الذي سيد	<b>S</b>
الحاسوب مرتين	4	10 اللغة الإنجليزية	<b>Measurable</b> قابل للقياس كم سيحدث؟	<b>M</b>
وظيفة خبير وسائل الاعلام الاجتماعية	ذلك يمكن أن يكون التجارية		<b>Achievable</b> يمكن تحقيقه كبير ولكن ممكن!	<b>A</b>
			<b>Realistic</b> مهم بالنسبة لي!	<b>R</b>
	في غضون شهرين	بحلول نهاية هذا	<b>Time-bound</b> محدد زمنيا متى سيتم الانتهاء من الهدف؟	<b>T</b>

### تصحيح هذه الأهداف لجعلها ذكية

1. سيكون لي ملابد .
- 2.
3. حلمي هو أن تكون شعبيتي كبيرة ولدي الكثير من الأصدقاء.
- 4.
5. كون ميكانيكي سيارات.
6. خياط أو مصمم أزياء.
- 7.
8. أريد دراجة جديد .

المهارات الحياتية و القيادة

## 2: لأهداف ذكية

وصفة لكتابة أهداف ذكية  
املاً الفراغ لجعل الهدف ذكي

_____	_____	قابل للقياس
_____	كيف؟	يمكن تحقيقه
□ :	□ :	محدد زمنياً

_____	_____	قابل للقياس
_____	كيف؟	يمكن تحقيقه
□ :	□ :	محدد زمنياً

_____	_____	قابل للقياس
_____	كي	يمكن تحقيقه
□ :	□ :	محدد زمنياً

### 3: مستقبلني المدهش

إنني متحمس للغاية لأنني أخيرا ...

كنت أعتقد أن هذا لن يحدث أبدا لأن ...

يوم منذ زمن طويل، حاولت ...

...

...

...

حتى أخيرا ...

...

: هناك مثال قصة

: مستقبلي المدهش ثلاثة "بسبب ذلك"، والتي تمدد القصة. اعطوا المشاركين حرية استخدام خطوطا أكثر أو أقل حسب الحاجة. مطالبات "بسبب ذلك" مصممة لمساعدة المشاركين على تحديد خطوات عمل صغيرة قد يحتاجون إلى اتخاذها عند وضع الخطط في وقت لاحق. يجوز حذف السطر الأخير، "من الآن فصاعدا، أنا سو ...".

إنني متحمس للغاية لأنني أخيرا ...

حياة أسرية.

كنت أعتقد أن هذا لن يحدث أبدا لأن...

لم يكن لدي حتى ما يكفي من المال لشراء شقة

لكن ذات يوم منذ زمن طويل، حاولت...

تصليح الدراجات.

...

مهاراتي الميكانيكية.

كيفية استخدام

...

...

إضافي

حتى أخيرا...

كان لي ما يكفي من المال لأول دفع

...

ي كيف يعملون لتحقيق أحلامهم.

حياة

## 3: خطوات الإنجاز

3

التدريب

مهارات الحياة و القيادة:

الدليل:

3 3

: يعتبر تطوير واستخدام خطوات العمل لتحقيق هدف تنمية الشباب. الذين يـ كيفية يـ مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.

ين أتموا التعليم

الفئة المستهدفة:

الميسر: متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

120 دقيقة

:

2

3

المتطلبات الأساسية:

فبراير 2013

:

<b>3 3</b>	
<b>التاريخ:</b>	<b>الميسر (الميسرون):</b>
120 دقيقة	الميسر (الميسرون):
<p>1. حضروا البيان التوجيهي 1 2 صيل الذي يناسبكم بالنسبة للبيان التوضيحي 2.</p> <p style="text-align: center;">:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. ورق السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4. علامات أو أقلام تلوين</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>البيانات التوجيهية المحضرة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• البيان التوضيحي 1: خارطة الطريق 1 (تفاصيل قليلة)</li> <li>البيان التوضيحي 2: خارطة الطريق 2 ( صيل )</li> <li>بيان التوضيحي 3: ( 3 1، "تحديد الأهداف، الأساسيات")</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1: هدفي ال</li> <li>2:</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>مواد التدريب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1: الهدف ا : مثال على المدى القصير</li> <li>2: الهدف ب : مثال على المدى الطويل</li> </ul>	
<b>أهداف التعلم:</b>	
<p>1. العمل مع شريك ي هدفا على المدى القصير و هدفا على المدى الطويل متعل حلامهم و يناقشون مزايا و عيوب وضع أهداف لحياتهم</p> <p>2. سيقوم استخدام قالب لهيكل خط ( ) صف أهدافهم، (ب) الأصول لديهم لمساعدتهم على تحقيق الأهداف، (ج) الأصول التي يحتاجون إليها لتحقيق الهدف، (د) كيف سي (هـ) وكيف سيتم قياس مدى تحقيق كل هدف.</p>	

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

- البيان التوجيهي 1: خارطة الطريق 1  
البيان التوجيهي 1: خارطة الطريق 2

### أفضل خريطة

ي ن أهمية وجود قدر معين من التفصيل في خطة العمل.

1. والبيان التوضيح 1 2 لذان ي تفسير ي . :

"لدى هنا صورتين تبين أساسا نفس الشيء. كل منهما ما هي أوجه التشابه والاختلاف (الإجابات المحتملة: أرى نسختين من خريطة الطريق نفسها. في إحداها تفاصيل . إحداها مزيد (.

" السفر إلى هذه الوجهة، ما هي الخريطة ) " : خريطة 2  
لأنه عطي تعليمات أفضل. الخريطة 2، لأنها تبين أين يوجد الخطر. الخريطة 2، لأنه ليس لدى العديد من الخريطة 2 التخطيط بطريقة (.

2. من القائمة التالية:

- خريطة سوف عطيكم مزيد
  - خريطة سوف تساعدك التخطيط بطريقة
  - خريطة سوف تساعدك ( ) : تريد تقدير
- تقريبي لتكاليف والحاجة للإمدادات. عندما تريدون التخطيط لتفاصيل.)

"يمكنك أن وجود قدر معين من التفصيل في خارطة يساعد رؤية الصورة كاملة. يمكنك في فهم كيف سيكون لسفر إلى وجه يمكنك التخطيط لمساعدة، وهكذا دواليك. اليوم سنطبق هذه الأفكار لأنفسنا ."

ورق السبورة الورقية  
 بيان التوضيحي 3: ( ) 3 1  
 البيان التوضيحي 4: ( ) 2 6

علامات أو أقلام تلوين

من هنا الى هناك

يضع ن خطة عمل أولية لتحقيق هدف طويل.

1. سبورة الورقية وعلامات أو أقلام تلوين على كل شخص. "خريطة"  
 لتحقيق جانب واحد حلمه. قول :

" العديد من الأشياء التي  
 شيء . يمكن أن يكون شيئاً فكري عاطفي اجتماعي مادي أو روحي  
 يسعدكم مع إمكانية تخيل تحقيقه واحدة أو سنتين.  
 يئاً

ملاحظة: يمكنك البيان التوضيحي 3: ( ) 3 1، "تحديد اهدف، الأساسيات"

"تخيل ذاهب في رحلة لتحقيق شيء، اخترت  
 الوجهة؟  
 يكون وجهتك النهائية. كيف ستبدو خريطة  
 لتمثيل هذا الشيء في مستقبلا  
 تحقيقه. 'اليوم' على

" طوة التالية الأشياء التي يمكن أن  
 التحديات؟ ( وجود التعليم، عدم وجود دعم الوالدين، عدم وجود المال، إلخ.)  
 كيف يمكن يل تلك التحديات على خريطة هل التحديا أنهار وممرات جبلية صعبة، أو طرق

" ، أيضا، في ما قد يكون القيام به سهل مثل هذه الرحلة. (على سبيل المثال، وجود المعرفة، مهارات  
 الذين بإمكانهم المساعدة ). كيف الأشياء هل  
 ، زميل السفر، أو جسر نهر؟

" خريطة مماثلة البيان التوضيحي 2. يمكنك  
 المهم هو أن تظهر التحديات والفرص في الوصول إلى هدفك .  
 إلى وجهة

2. بعد أن تتاح للمشاركين فرصة  
: 10 ي البيان التوضيحي 4:

"هذا البيان التوضيحي يظهر كل التي تحدثنا عنه . هذه الخطوات لتحديد . يمكنك استخدامه الآن ليساعدكم في رسم خريطة . 1 2 3 سوف تكون مفيدة للغاية في الحالة الراهنة.

"على وجه التحديد، يمكنك محاولة تخمين أو توقع ما هي المشاكل التي قد تواجهه ( 1 ) من ستدرجونه ( 2 ) في طريقك لتحقيق هدفك . على وسيلة لإظهار على خريطة ."

3. من الأفراد مشاركة الخرائط مع المجموعة بأكملها. مجموعة كبيرة جدا  
ثلاثة أو أربعة من المتطوعين فقط مشاطرة خريطتهم.  
من المحتمل أن يكون الوقت للجميع خريطته. اقشة الأسئلة الواردة أدناه ه هم .

- "ما هي مزايا وجود خطة لمستقبل الإجابات المحتملة: وجود القدرة على التنبؤ بالتحديات. معرفة بعض الخطوات الصغيرة التي تحتاج إلى اتخاذها .
- للوصول إلى الهدف) ما هي بعض القيود ضعيف غير المتوقعة.) [ لاختلافات الثقافية المختلفة؛ أي إذا لم يشعر الناس لديهم الكثير من الـ مستقبلهم.]
- ما هي التحديات التي سوف ه هي مماثلة للتحديات التي قد تواجه أشخاص آخرين؟
- كيف يمكن " (البيان التوضيحي 3) للتغلب على التحديات والعقبات؟ "

: " من هنا الى هناك" و المناقشة بمثابة تقييم جزئي لهدف 1.

"بالطبع، لا أحد يعرف ما الذي يخفيه المستقبل وما هي التحديات التي تواجهه هدفك . عندما يحدث لضيق ير فيها في ."

(30 دقيقة)

1: هدفى المنشود

البيان التوضيحي 4: هدفك المنشود

خرائط المشاركين من " من هنا إلى هناك"

مادة التدريب 1: الهدف المنشود: مثال على المدى القصير

المهارات الحياتية و القيادة

هدفي يكتب المدى القصير. المعينة المهارات، والدعم الذي يحتاجون إليه لتحقيق هدف ن الأهداف، وي

1. هياؤوا المشاركين لهذا النشاط. قول :

"هناك أشياء عديدة يجب وضعها في الاعتبار عند وضع خطة عمل. تعلمنا كيفية الأهداف التي ذكية - قابلة للقياس يمكن تحقيقها، واقعية زمنيا. هذا هو الشرط الأ

" هدف جيد، من المهم أن تعرف . " . ذا لذي هذه

2. 1: هدي ي على تهيئتها :

" على خريطة في هدف محدد لديك للأشهر الأربعة المقبلة. ينبغي أن يكون شيئا تريد تحقيقه لكن يمكن إنجازه في فترة قصيرة من الزمن. قد يكون فريق رياضي، صنع أو ، أو الحصول على درجة عالية في موضوع معين في المدرسة.

" قد يحتاجون إليه لتحقيق هذا الهدف بنجاح في غضون أربعة أشهر. تحديد سبل لزيادة إلى هدفك . ما يمكن تعلمه، ما هي المهارات التي تحتاج إليها، و الذين يمكن أن

أشير . 1 ي هم الأمثلة التالية.

"على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو الحصول على فريق رياضي ... ( الهدف في الوسط) أشياء يجب ها: (كتابة هذه في الدائرة التالية.)

المهارات اللازمة للممارسة: مناولة الكرة ، تمرير، تسديد الكرة وما إلى ذلك (كتابة هذه في الدائرة التالية.)

الأشخاص الذين بإمكانهم المساعدة: (كتابة هذه في الدائرة التالية.)

ت التالية توفير المزيد من الأمثلة للمشاركين وإظهار كيف يمكن استكمال ورقة هدفهم.

"تهيئة

...

أشياء يجب ها: كيفية حساب المواد اللازمة، من أين ا  
المهارات اللازمة للممارسة: كيفية استخدام القيام بقياسات دقيقة، إلخ.  
الأشخاص الذين بإمكانهم المساعدة: والذي هو نجار، جد .

"الحصول على درجة عالية في موضوع معين في المدرسة:

أشياء يجب تعلمها: الاستخدام السليم الماضي في اللغة الأجنبية، جداول الضرب في الرياضيات

المهارات اللازمة للممارسة: يف الفعل، ضرب الأ في حالات الحياة اليومية  
الأشخاص الذين بإمكانهم المساعدة: متطوع هيئة الذي يتكلم لغة أجنبية، أختي الكبيرة التي تجيد الرياضيات ."

:

" 1: هدفي المنشود على التفكير في ما تحتاج إليه من أجل  
وصول إلى هدف على المدى القصير. ' أشهر' عندما  
في الهدف القصير الأجل، ثم امض كماله يمكن.

: يب المشاركين حول ما ي ه هدف قصير الأجل. وهم على اختيار شيئاً يمكن إنجازه  
(مزيد من الأمثلة: تعلم أغنية جديدة للغناء، تعلم أغنية على آلة موسيقية.)

3. بين المشاركين تقديم الأفكار وطرح هدفهم.

4. 10 تلك الأهداف على المدى القصير وما سوف يتعلمو  
والمهارات التي سيمارسون الذين يمكن أن ي وهم.

5. أسئلة للمناقشة للمجموعة بأكملها، حسب الاقتضاء، ما يلي:  
هدفكم كان أكثر أيهم كان الأسهل؟  
ما هي بعض الأشياء التي كتبت في هدفك تي لم تفكروا فيها في البداية؟  
في هدفك الذي يجعلك ي الوصول إلى هدفك

: 1: هدفي المنشود على المدى القصير يعتبر تقييم جزئي لهدف 1.

اختتموا التمرين بالقول:

"إن الأشياء التي  
هدفكم هو معرفة أصول .  
ويمكنك أيضا تحديد الذين يمكن أن ي  
شيء التي لدي هي أصول  
وا عليها، يمكنك  
على طول الطريق".

## IV. التطبيق (15 دقيقة)

1: هدفي المنشود

2:

مادة التدريب 2: الهدف المنشود: مثال على المدى الطويل

### هدفي (تتمة)

يكتب المشاركون الأهداف وي  
على معارف محددة والمهارات والدعم الذي يحتاجون إليه لتحقيق هدف  
طويل.

1. المشاركون أن  
ون منهم تطبيق مهارات التخطيط بطريقة :

" مزيد من التفكير في المستقبل. التفكير في هدف الذي قد تحققونه  
عام تقريبا. ليس من الضروري أن يكون أهدافك  
هدف الأخير الذي يمكن تحقيقه في غضون بضعة أشهر. يستوجب هذا الهدف المزيد من التخطيط والعمل  
".

2. 1 . (كبدل لـ من المشاركين رسم هدف  
هم وضع علامة في المربع بجانب "في العام المقبل." وهم  
الأهداف التي قد ي جاهدون لتحقيقها، مثل الحصول على وظيفة  
قيادة رسمية في مجتمعهم، أو استكمال  
العملية ذاتها كمال أهدافهم طويلة الأجل. يمكنك  
الطويل كدليل إذا كنت  
مثال مع المشاركين.

3. المتطوعين مشاركة أهدافهم أنشطة تحقيق هذه الأهداف. ثلة المناقشة حول أهداف  
المشاركين الم :

أهداف المتطوعين، ما هي الأفكار الجديدة التي لديك لهدف  
كم الأهم ( ه أو مهارة لديك ) رأيك

2 : 4.

"ريد من كل واحد منكم تلخيص العمل على هـ ه . هذا مستند يمكن الرجوع إليه في المستقبل .  
عادة النظر في ما إذا كان هدفك لا يزال مهم  
هدفك .

" كتابة هدفك  
مربعات للتأكد من أنها أهداف ذكية.  
يمكنك  
يساعد ."  
'هدفي' في ما يخص الأجزاء ' ' 'احتياجاتي'، و 'الناس الذين يمكن أن

5. : 1: . لمشاركين

" سيكون من المهم أن **كيف** الأشياء  
أشياء إليه . سيكون عليكم أيضا معرفة متى قد  
التي يجب اتخاذها ' بعض الأفكار حول كيف يمكنك  
وممارسة المهارات التي من شأنها أن تكون مفيدة لك .  
طريقة قياس نجاحك ."  
الاشياء 5 ' ها  
إليه  
"هل وصلت إلى هدفك؟"

6. المشاركون فرصة لكتابة بعض الأفكار على أوراقهم. من الجميع :  
فضاء التعلم دون أن تظهر إلى أي شخص ودون الحديث ."

7. أن يختلط :

" ! تشكيل مجموعة واحد أو اثنين من الأ الذين هم . مع هذه  
**إحدى حاجياتكم ( 4 )**  
**الحصول على هذه الحاجة.** كل شخص لديه فرصة للمشاركة في دقيقتين أو  
( 5 )

8. من المشاركون كتابة أي أفكار جديدة التي حصل عليها من شركائهم حول كيفية  
الحصول على بعض من احتياجاتهم. منهم أن يختلطوا من قبل. عندما يكون  
:

" قريبا منك ه في المرة السابقة. هذه المرة،  
مختلفة لديك على بعض الأفكار حول الخطوات التي ينبغي اتخاذها لتلبية تلك الحاجة.  
شريك ، أيضا ."

9. من المشاركين تسجيل أي أفكار جديدة. اجعلوهم يختلطون  
يكون :

" ، وأنتقل إلى شخص قريب من هذه المرة، عن كيف ستعرف  
( 7 ) . لأفكار شريكك ها على خطة عمل " .

10. لمشاركين فرصة تسجيل قياسهم منهم مناقشة ختامية مع الأسئلة  
التالية:

- م من البقاء أقوىاء
- أو استراتيجيات يمكنك
- ين على الوصول إلى الهدف
- ما هي بعض الطرق التي ستعرفون بواسطتها أنكم هدفك

: تهدف هذه الأسئلة أن تعكس قوة منظور يعترف بالمهارات والموارد (الداخلية والخارجية) لها  
الآن، يمكن للميسر تعزيز استراتيجيات المرونة والإنتاجية التي قد لا يد  
يستخدمونها .

: الانتهاء من ال 1: هدف طويل الأجل هو تقييم جزئي لهدف 1.

: 2: 'هدفي' ( ) بمثابة تقييم لهدف التعلم 2.

" بدو بعض الأهداف، سواء كانت قصيرة أو طويلة المدى تحقيق. التركيز على عدد  
قليل من تغييرات يجب ه الذين يمكن أن ي ، يمكن أن  
تسجيل في خطة عمل يعطينا تذكير مفيد ما أردنا تحقيقه وكيف يمكننا أن نصل إلى ."  
التقدم نحو هدفنا.

## V. تقييم (20 دقيقة)

. تغنوا بها!

ن ما تعلموه حول تحديد الأهداف والتخطيط للعمل.

1. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من 4-6 هم 3 :

"لقد تعلمنا عن أساسيات تحديد الأهداف من خلال البدء . تعلمنا أيضا طرق معينة للتأكد من أننا نجز الأهداف من خلال جعلها ذكية. بالإضافة إلى ذلك، تعلمنا عن استخدام خطة عمل للتأكد من أننا يمكننا والمهارات التي نحتاجها على طول رحلتنا.

" عن كل هذه الأشياء التي تعلمت . أغنية راب تلخص النقاط الهامة. من ان الجميع في مجموعتكم يشا إما في كتابة الأغنية أو في أدائها. ذلك، يمكنك ، أداء مسرحية هزلية قصيرة، أو القيام . "

2. الجميع حوالي 10 دقيقة لكتابة وممارسة أدائها . دقيقتين لكل مجموعة لتقديم أغنية . كل مع التصفيق الحار!

: تغنوا بها! بمثابة تقييم جميع أهداف التعلم 3 3-1.

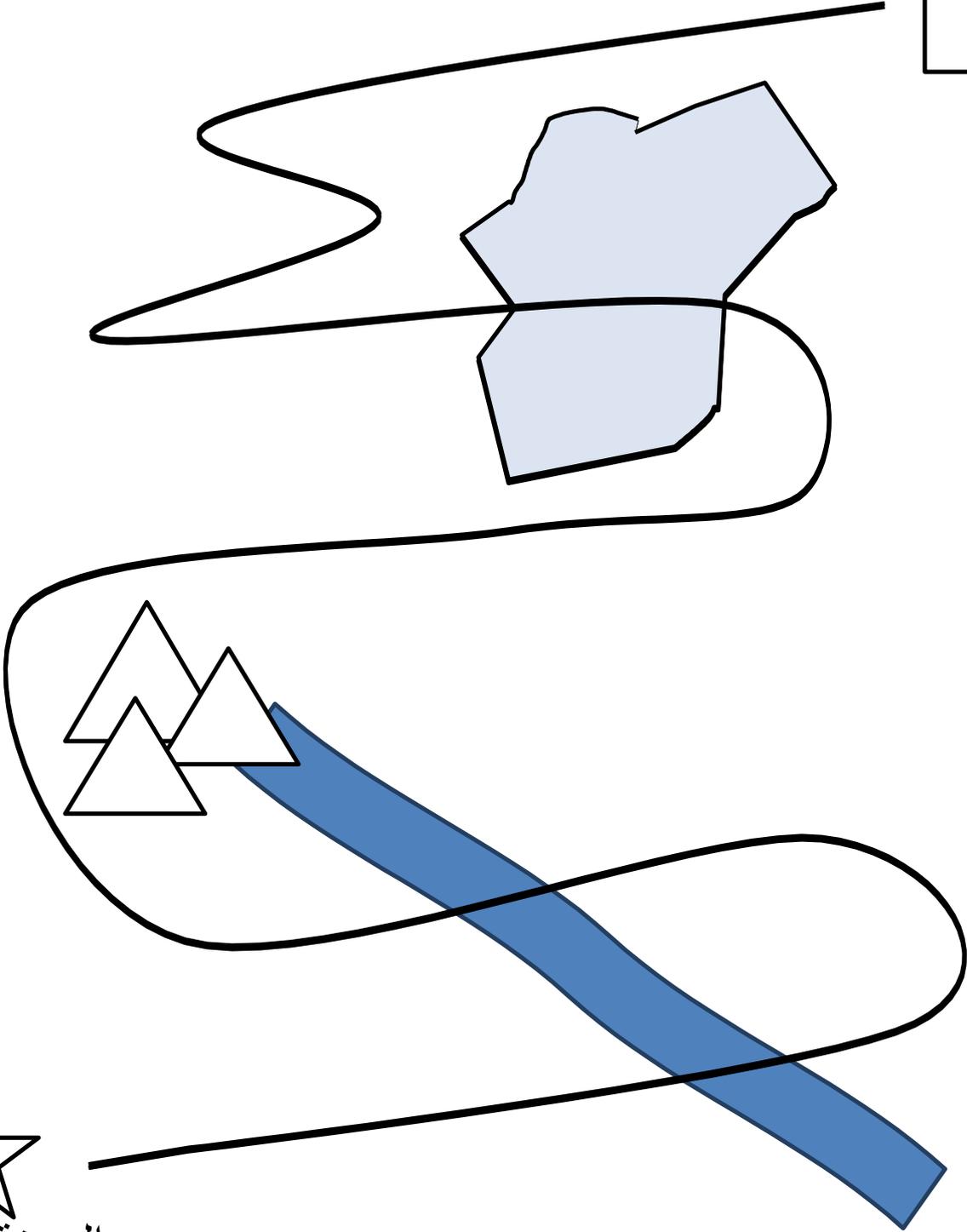
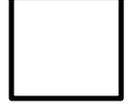
"تظهر أغاني المفاهيم الهامة لكتابة واستخدام الأهداف. أن كل شيء يبدأ هدفك وتحديده بوضوح. للقيام بذلك هو التأكد من هدفك ذكي: محدد، قابل للقياس، يمكن تحقيقه، واقعي، ومحدد زمنيا. ثم انه من المهم تقييم نحو هدفك . كيفية الحصول على تلك الموارد وطريقة لقياس نجاح ، سيكون لديك - خارطة طريق - إلى هدفك ."

.VI

التاريخ [ الميسر حسين ] جيد؟ هل /

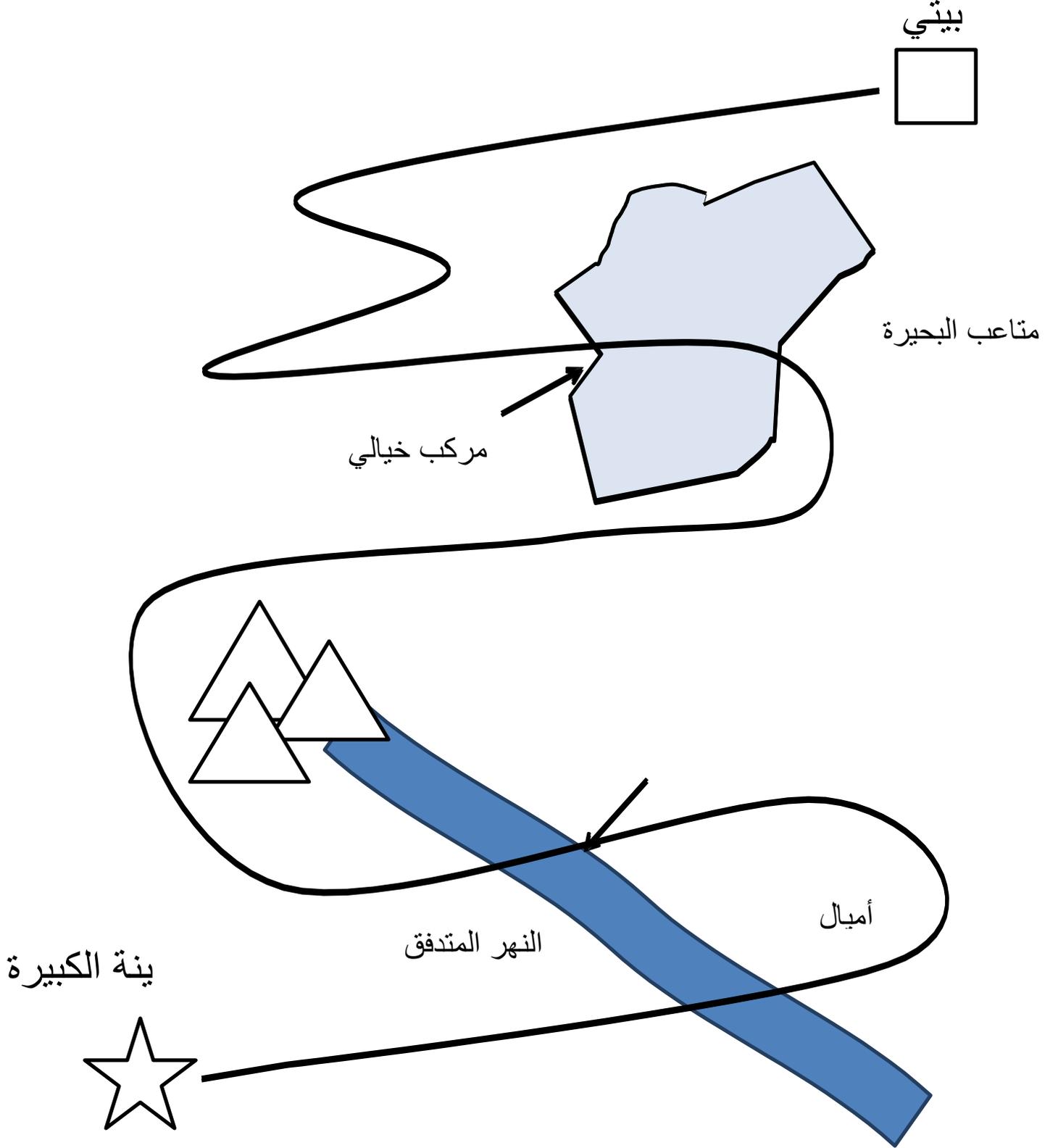
## بيان التوجيهي 1: خارطة الطريق 1

بيتي



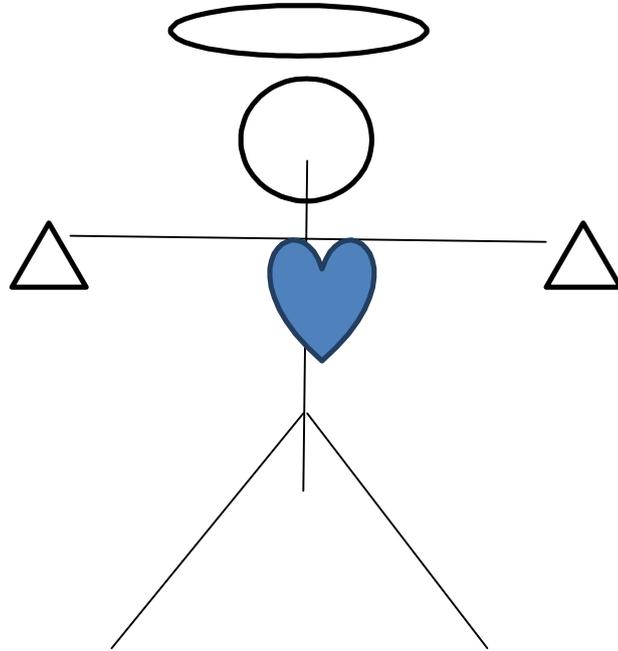
المدينة الكبيرة

## بيان التوجيهي 2: خارطة الطريق



### البيان التوضيحي 3:

هينوا نسخة مرسومة باليد هذا البيان التوضيحي.



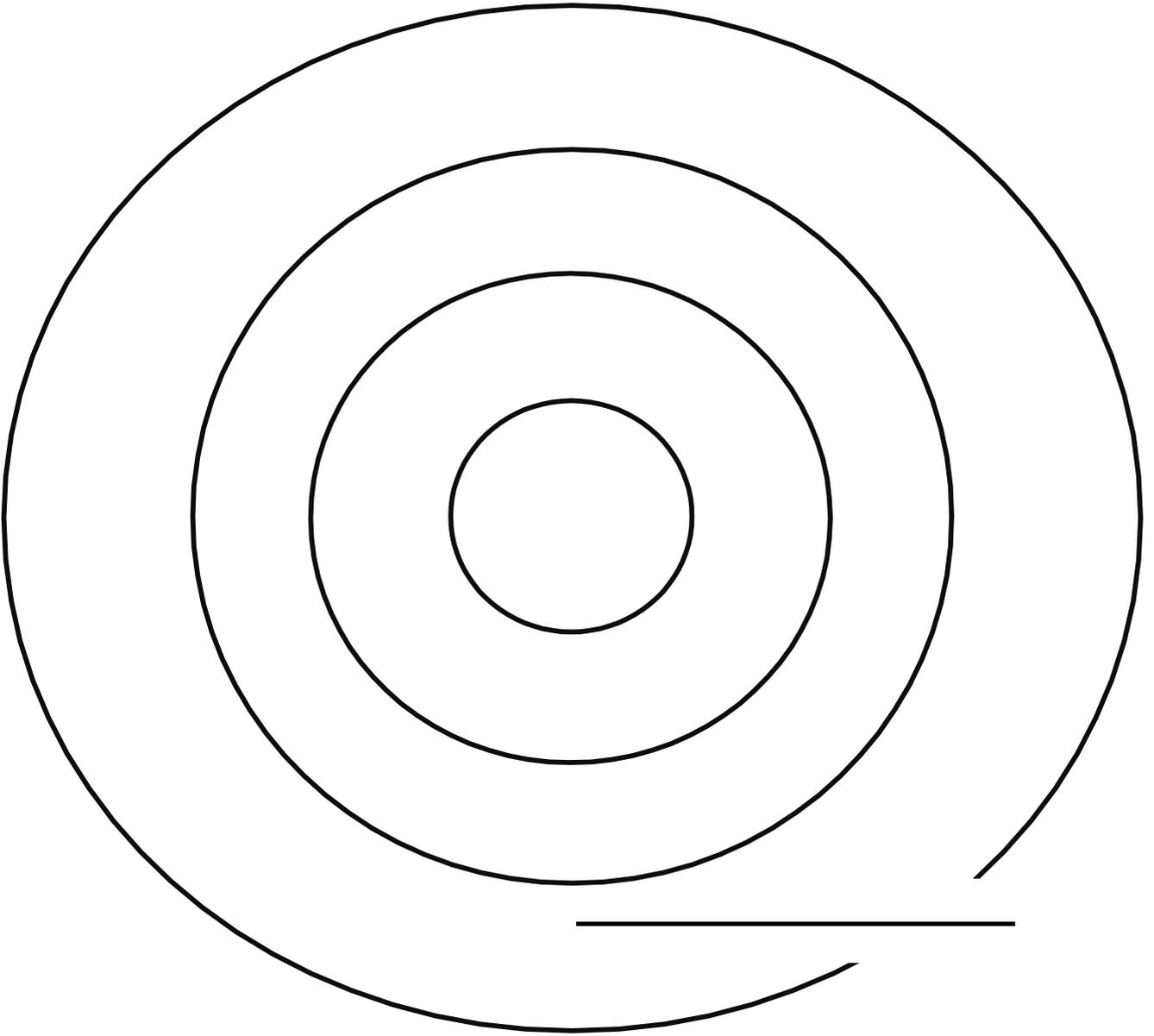
## بيان التوضيحي 4:

1. تحديد المشكلة
2. بين الآخرين
- 3.
4. خيارات
5. الموازنة بين الايجابيات والسلبيات
6. ير أي خيار يـ

## 1: هدفى المنشود



في غضون أربعة أشهر



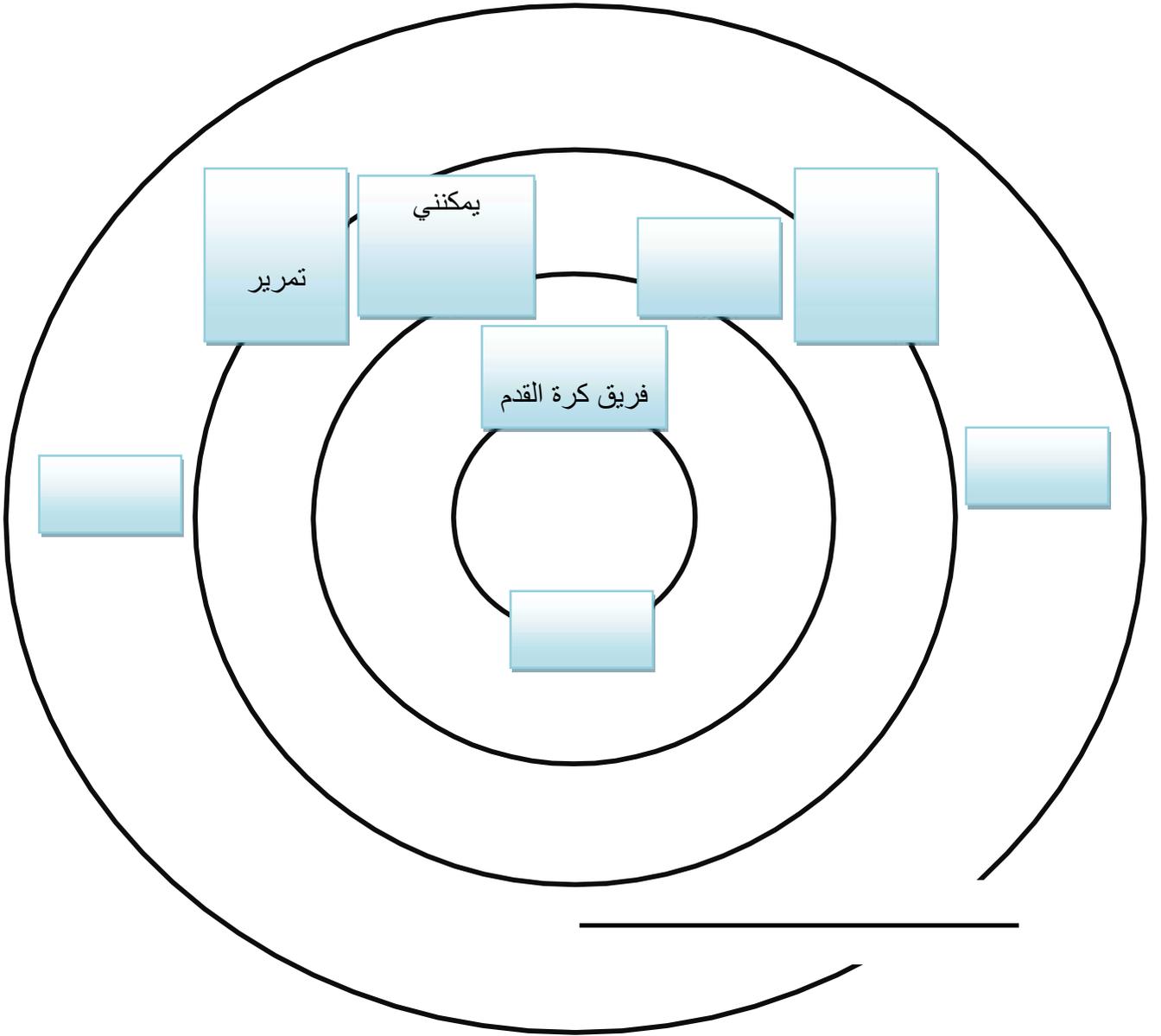
<p>(2) هل هدفي ذكي  <input type="checkbox"/> محدد (ماذا سيحدث؟)  <input type="checkbox"/> قابلة للقياس (كم سيحدث؟)  <input type="checkbox"/> يمكن تحقيقه (كبير لكن ممكن!)  <input type="checkbox"/> واقعي (مهم بالنسبة لي)  <input type="checkbox"/> محدد زمنيا (متى سيتم الانتهاء من الهدف؟)</p>	<p>(1) هدفي</p>
<p>(4) احتياجاتي ( شياء التي يجب ها      والمهارات :تها):</p>	<p>(3) ( شياء أعرف ومهارات ):</p>
<p>(6) الأشخاص الذين يمكن أن ي :</p>	<p>(5) الخطوات التي يجب اتخاذها )      :</p>
	<p>(7) هل إلى هدفي؟ )      (...)</p>

قصير

1: الهدف الـ



في غضون أربعة أشهر

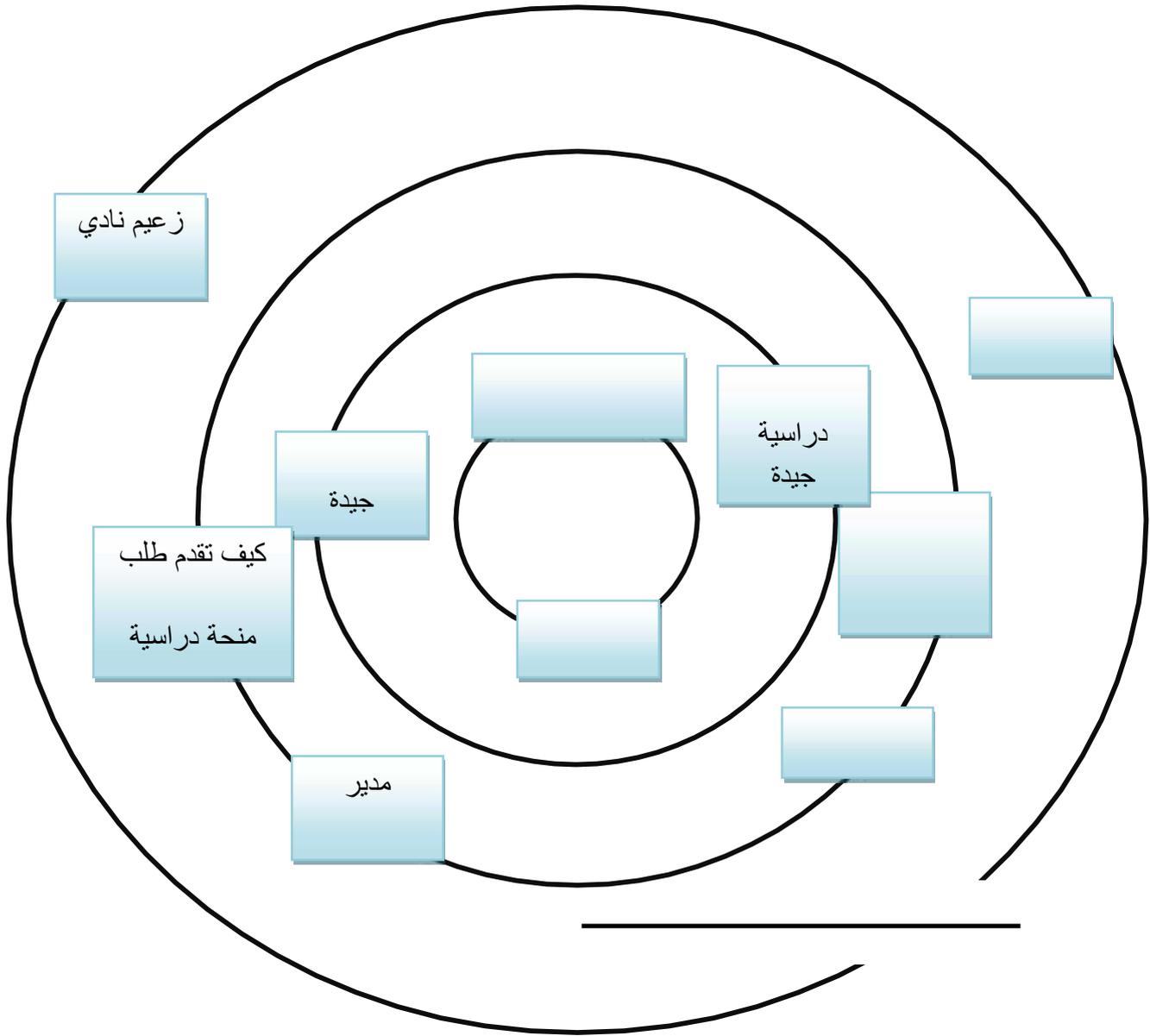


الطويل

2: الهدف الـ :



في غضون أربعة أشهر



## مادة التدريب 3:

<p>(2) هل هدفي ذكي  <input type="checkbox"/> محدد (ماذا سيحدث؟)  <input type="checkbox"/> قابلة للقياس (كم سيحدث؟)  <input type="checkbox"/> يمكن تحقيقه (كبير لكن ممكن!)  <input type="checkbox"/> واقعي (مهم بالنسبة لي)  <input type="checkbox"/> محدد زمنيا (متى سيتم الانتهاء من الهدف؟)</p>	<p>(1) هدفي          1 سيتم قبولي لدراسة الزراعة في جامعة سيد .</p>
<p>(4) احتياجاتي ( شياء التي يجب ها والمهارات )          :تها)          كيف قدم طلب للحصول على منحة دراسية</p>	<p>(3) ( شياء أعرف ومهارات ):          علامات جيدة          عادات دراسية جيدة</p>
<p>(6) الأشخاص الذين يمكن أن ي:          زعيم نادي الشباب          مدير المدرسة</p>	<p>(5) الخطوات التي يجب اتخاذها )          :          مدير تحديد موعد لطرح حول المنح الدراسية التمرين</p>
	<p>(7) هل إلى هدفي؟ )          (...)</p>

## 4: تحديد الأولويات، إدارة الوقت

3

التدريب

مهارات الحياة و القيادة:

الدليل:

4 3

معرفة كيفية تحديد الأولويات وإدارة الوقت :

في تنمية الشباب.

الذين يتصفون أو يتمتعون بهذه المهارات

للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية

الفئة المستهدفة:

الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

ميسر:

متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على  
كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

120 دقيقة

:

3 3

المتطلبات الأساسية:

فبراير 2013

:

4: تحديد الأولويات، إدارة الوقت

التاريخ:	الميسر (الميسرو):	120 دقيقة
<b>إعداد الميسر:</b>		
1. فوهتها ليكون قطرها يوازي	تحفيز "ملآن حتى الفيضان "	.1
2. " ملآن حتى الفيضان " حتى تتمكن من تقدير كمية الصخور والرمال، والمياه	يجب أن تكون في متناول اليد.	.2
ريد أن "	تقطيع زلات صغيرة من الورق للأنشطة اليومية و لنشاط "بحاجة إلى	.3
البيان التوضيحي 1: شخصية أعواد ثقاب و البيان التوضيحي 2:	قوموا بتحضير	.4
وها على طرفي نقيض من مساحة التعلم.	" " " " " " " " " " "	.5
.6 نظرية التحفيز لفهم المفاهيم التي ستناقش في مرحلة التطبيق.	يد 1: نظرية التحفيز لفهم المفاهيم التي ستناقش في مرحلة التطبيق.	.6
• 1. صخور حوالي نصف حجم قبضة اليد		
2. نظيفة		
.3		
4. حاويات حجم ليتر (3) لعرض التوضيحي في التحفيز		
5. حجم الحاويات (4) لكل مجموعة من المشاركين للتجربة في التحفيز		
6. الصحف أو أوراق من البلاستيك لحماية مساحة التعلم		
7. زلات من الورق أو بطاقات صغيرة		
.8		
9. علامات تقول "أوافق" و "أعارض" نشرت على طرفي نقيض من مساحة التعلم		
• <b>البيات التوضيحي الذي تم إعداده</b>		
البيان التوضيحي 1: شخصية أعواد ثقاب (استخدم هذا أيضا في الوحدة 2		2)
البيان التوضيحي 2:		
:		
1: بحاجة إلى أن، علي أن، أريد أن		
2:		
• <b>مواد التدريب:</b>		
يد 1: نظرية التحفيز		
<b>أهداف التعة :</b>		
1. بعد التحليل الذاتي لأنشطته يد		
2. لا يقل عن ثلاثة أشياء يفعلونها		
يد لا يقل عن ثلاثة أشياء التي يمكن القيام به		
من شأنها أن تساعدهم على استخدام الوقت بشكل أكثر فعالية وبطريقة تساعدهم على تحقيق تقدم في خطط عملهم لتحقيق أهدافهم.		
3. بعد المناقشة وتصنيف أنشطة المستقبل، سيصف المشاركون استراتيجية واحدة على الأقل لكونها		

\_\_\_\_\_:

صخور حوالي نصف حجم قبضة اليد  
رمال جافة و نظيفة

حاويات من حجم ليتر (3)  
كوب شرب بحجم الحاويات (4) لكل مجموعة من المشاركين  
صحف أو أوراق من البلاستيك لحماية مساحة التعلم

ملآن حتى الفيضان - تجربة إيضاحية  
تشابه مفيد لتفكير حول كيفية استخدام الوقت.

ملاحظة: يتم وصف هذا النشاط لتحفيز هنا كتجربة يقوم بها الميسر بينما يشاهد جميع المشاركون. لديك  
وقتيلا من الوقت الإضافي، يمكنك إعداد هذا الإجراء حيث يقومون بتجارب خاصة بهم مع المواد. يدور على تعليمات لهذا  
الأسلوب البديل أدناه، بدءاً من "ت. ملآن حتى الفيضان -".

1. قبل وصول المشاركين،  
الصخور والحاويات الفارغة.  
رمال وحاوية للمياه. الحاوية

"لدي هنا وعاء لتر فارغ. راقب لي عندما يكون".

2. حاوية واحدة عندما يقول لك:

" الآن الحاوية ليس كذلك؟ ولكن هل هذا صحيح؟ شاهد ! "

3. حاويات الرمل. صب  
بحيث يمكن  
حاوية من الرمل في وعاء  
المشاركين و :

"طيب، أضفت الرمال إلى الحاوية التي قلت أنها ممتلئة. هل هي ممتلئة "

4. حاوية  
ويتسرب الماء. يمكنكم تفرغ  
الجانبين بحيث  
ات الهواء :

"هل حاوية مملوءة الآن؟" ( )

لكن مرتين .  
لى وضع المزيد من الرمل أو الماء فيه . كيف تفسرون  
تحويل المحتويات  
(الإجابات المحتملة: كان هناك مساحة فارغة حول الصخور .  
كن جسيمات الرمل والمياه بيرة من التنقل حول الصخور الكبيرة.)

"ماذا لو كنت أريد ملء الحاوي  
أضيف الرمال والصخور؟  
كل هذه المكونات ولكن بدأت . ماذا كان سيحدث عندما أريد أن  
: حاوية مملوءة مسبقا . تسرب المياه .  
قادرا على إضافة الكثير من الرمل أو  
( .

"نفترض أن الحاوي  
الصخور والرمل، والمياه ؟ (الإجابات المحتملة: الأشياء التي تحتاج إلى القيام به خلال النهار . جميع مسؤولياتي  
اليومية . والأعمال المدرسية المنزلية يجب أن أقوم بها .  
شخص الذين أريد  
(هم .

"ويمكننا أن نفكر في هذا الأمر تفاصيل أكثر .  
أو طويلة المدى تريدون القيام به ، مثل توفير المال ، الحصول على تعليم جيد ، أو التحضير لعمل أفضل .  
تقوم مقام الأشياء عليك القيام به كل يوم ، مثل الأعمال المنزلية في البيت ،  
الصخور تمثل أشياء كبيرة ، مهمة ،  
المدرسية ، أو رعاية  
يقوم مقام الأشياء التي تريد القيام به  
الأصدقاء ، لعب الرياضة ، أو الخروج .

"يومك - كل الأشياء التي تريد القيام به - يكون لديك أو الوقت للقيام  
الأشياء التي يجب عليك القيام به ي من الأشياء بعيدة المدى لمستقبلك . كما أنه  
التي يجب عليك القيام به ، سيكون لديك  
الأشياء التي تريد حبونها  
القيام بأشياء طويلة المدى لمستقبلك .  
بعض من الأشياء الكبيرة ، لمستقبل  
البعيد المدى ، لا يزال بإمكانك القيام بمعظم ما عليك القيام به ، فضلا عن بعض الأشياء التي تريد تحبونها .

"شعر بالإرهاق ،  
الوقت للقيام بأشياء نريدها نحبها . كما انه سهل تأجيل القيام بالأشياء التي تساعدنا على الوصول إلى  
بعيدة المدى عندما مشغولون جدا مع المسؤوليات اليومية الأخرى .  
بعض الصخور الكبيرة في حاوي في البداية ، يمكن أن كبيرا نحو تحقيق أهدافنا المستقبلية في  
حين لا المسؤوليات اليومية .

"اليوم  
يفية إدارة وقتنا - كيفية ملء حاويات - عن طريق معرفة أي من مسؤولياتنا هي  
التي هي الرمل ، و التي هي المياه ."

ملآن حتى الفيضان – (بديل لألف وباء أعلاه)  
سيتمكن  
مفيدة للتفكير في كيفية استخدام وقتهم.

: يتم وصف هذا النشاط لتحفيز هنا كتجربة يقوم بها ن إما بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة لا تزيد عن أربعة  
هذا الخيار إذا كان لديك يا، ويمكن أن تحم فضاء التعلم بالصحف أو البلاستيك لجمع الرمال والمي

1. قبل وصول المشاركين،  
تغطية مجالات العمل وافي أو ورق البلاستيك.  
4-2 مشاركين.  
الحاوية :

" مع الأعضاء الآخرين في  
معرفة كيفية الحصول على أكبر كمية من الصخور والرمال، والماء في  
."

2. المشاركين بضع دقائق  
لأشياء مثيرة للاهتمام التي يقوم بها المشاركون للإشارة إليها  
كيفية التفكير في الوقت ه. عند انتهاء كل منها حوالي دقيقتين  
إظهار الكمية التي ين وصف كيف فعلوا ذلك.

ي وصف المشاركين تجربتهم، شير طريقة لاستخدام أكبر قدر من جميع  
المكونات هو أن تبدأ هذه الأسئلة:

● ملء الحاويات الفارغة كل هذه المكونات ولكن بدأ فريقك . ماذا كان يحدث عندما  
( : حاوية مملوءة مسبقا. ان المياه قد تسربت  
ين على إضافة الكثير من الرمل أو .)

● "نفترض أن الحاوية الفارغة التي بدأت بها تمثل كل ساعات اليوم من الاستيقاظ إلى الذهاب الى النوم. ما  
قد تمثله الصخور والرمال، والمياه ؟ (الإجابات المحتملة: الأشياء التي أحتاج إلى القيام بها خلال النهار.  
جميع مسؤولياتي اليومية. والأعمال المدرسية و المنزلية التي يجب أن أقوم بها. الأصدقاء وأفراد العائلة  
والأشخاص الذين أريد قضاء بعض الوقت معهم.)

● . افترضوا بأن الصخور تمثل أشياء كبيرة، مهمة، أو طويلة المدى تريدون القيام بها، مثل توفير المال،  
الحصول على تعليم جيد، أو التحضير لعمل أفضل. الرمال قد تقوم مقام الأشياء التي عليكم القيام بها كل  
يوم، مثل الأعمال المنزلية في البيت، الأعمال المدرسية، أو رعاية أحد الإخوة أو الأخوات الأصغر سنا. ثم  
الماء قد يقوم مقام الأشياء التي تريدون و تحبون القيام بها، مثل الاجتماع مع الأصدقاء، لعب الرياضة، أو  
هذه التجربة حول كيفية استخدام وقتنا؟ )  
الأشياء المهمة الكبيرة. في كثير من الأحيان يمكن أن نقوم بأشياء  
أخذ من الوقت للقيام بالأشياء الأكثر أهمية أولاً، لن يكون  
لدينا الوقت بالنسبة لهم على الإطلاق في وقت لاحق.)

"إذا ملأتم يومكم بالماء - كل الأشياء التي تريدون وتحبون القيام بها - سوف لن يكون لديكم مكانا أو الوقت للقيام بالأشياء التي يجب عليكم القيام بها أو لأي من الأشياء البعيدة المدى لمستقبلكم. كما أنه، إذا كنتم تقومون بالأشياء التي يجب عليكم القيام بها، سيكون لديكم بعض الوقت المتبقي لملء الأشياء التي تريدون وتحبونها لكنكم لن تحرزوا أي تقدم في القيام بأشياء طويلة المدى لمستقبلك. ولكن، إذا بدأتم ببعض من الأشياء الكبيرة، لمستقبلكم البعيد المدى، لا يزال بإمكانكم القيام بمعظم ما عليكم القيام به، فضلا عن بعض الأشياء التي تريدون وتحبونها.

"من الشائع أن نشعر بالإرهاق، إذا كان وقتنا مملوء فقط بما الذي يجب القيام به. ليس لدينا دائما ما يكفي من الوقت للقيام بأشياء نريدها حقا ونحبها. كما انه من السهل تأجيل القيام بالأشياء التي تساعدنا على الوصول إلى البعيدة المدى عندما نكون مشغولون جدا مع المسؤوليات اليومية الأخرى. ولكن اذا استطعنا وضع بعض الصخور الكبيرة في حاويتنا في البداية، يمكن أن نحقق تقدما كبيرا نحو تحقيق أهدافنا المستقبلية في حين لا نزال نواكب المسؤوليات اليومية.

"اليوم سوف نتعرف على كيفية إ - كيفية ملء حاوياتنا - عن طريق معرفة أي من مسؤولياتنا هي الصخور، من التي هي الرمل، و من التي هي المياه."

## (30 دقيقة)

زلات من الورق أو بطاقات صغيرة

1: بحاجة إلى أن، علي أن، أريد أن

علي أن، أريد أن

يميز المشاركون بين الأشياء التي يجب عليهم القيام به، والأشياء التي ي في القيام به.

1. قلام على المشاركين. قول :

" لتفكير لبضع دقائق الأشياء التي تقوم بها كل يوم، وكيف تنفق الذي استيقظتم فيه يومه . ما هي جميع الأنشطة التي قمت به على قسيمة منفصلة من الورق.

"على سبيل المثال، ماذا فعلت استيقظت هل ارتديتم الملابس هل أكلتم؟ هل ذهب هل قمتم بالواجبات المدرسية هل بالأعمال المنزلية في البيت؟

" وانه ربما يكون مختلفا عن ما سوف يكتبه . يمكنك استخدام الكثير من التفاصيل والعديد من ."

2. لمشاركين بعض الأمثلة لإظهار الأنشطة التي قام بها المشاركين على ملء مزيد من أنشطة أخرى قاموا بها . قد لا يفكر "نحن نقوم بها جميعا " لذلك  
من التفاصيل. توزيع 1: بحاجة إلى أن، علي أن، أريد أن :  
تتم

"معظم الأشياء التي نقوم بها كل يوم يمكن  
• ما نحتاج الى القيام به لأنها يساعدنا على الوصول إلى هدف في المستقبل.  
• ما علينا القيام به لأن أجسامنا  
• ما نريد أن نقوم به  
فئات أساسية قليلة:  
يه نه ممتع.  
يه نه ممتع.

" هناك مثالين لكل عنوان. ما هي الأمثلة الأخرى يمكن أن تفكروا فيها واحد منهما

: بين لا لافات بين الثقافات بقدر ما خيار معنية. الخيارات  
المسموح بها للشباب، الفتيات، الأقليات، وغيرهم. للشباب البالغين عن التوقعات يكون  
ية التي ي لديهم.  
لمعرفة كمية الاختيار

#### التعليمات:

" \_\_\_\_\_ إلى القيام به  
الوصول إلى هدف ) عليكم القيام به ( أو لأن شخص ما يتوقع منا أن نفعل ذلك)، أو ريد  
القيام به، كما قمت بتعريف هذه المصطلحات.  
".

3. مشاركين ي . يشير .  
تقر هذا (أو إذا لم يكن هناك أحد آخر ) :  
في نهاية المطاف إلى أن بعض الأنشطة

" أن بعض الأنشطة قد تدرج تحت عنوانين. يمكنك أين تناسب هذه الأنشطة أفضل.  
سبيل المثال، إذا كنت هل يصلح تحت ' علي القيام'  
هناك؟ ي ' إلى' لأنه يساعدك على بناء مهارات للعمل في المستقبل؟ :  
الشقيق الأصغر لأن أيضا بقضاء الوقت معه، ربما هذا من شأنه أن يضع هذا  
' ريد'. (خذ أمثلة أخرى من المشاركين.)

"هكذا، من أجل اتخ في ما يعني النشاط لك قمتم به."

4. المشاركين عدة دقائق لإنهاء فرز أنشطته . يشاطر نشاطا واحدا  
(من المرجح أن يكون لدى المشاركين ي . على سبيل

الجميع إلى هذا التدريب -! حاجة إلى النشاط من أجل مستقبلهم) المشاركين في المناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية

- عنوان لديه أكبر عدد من أنشط أيهم لديه أقل عدد؟ لماذا
- القيام بها
- من القيام بأشياء كنت في حاجة إلى القيام بها أو كان علي القيام به

: جابات على هذه الأسئلة الثلاثة بمثابة تقييم لهدف التعلم 1.

- ما هي الأنشطة لديك ها
- كيف قررت وضع الأنشطة التي يمكن أن تتدرج تحت عنوانين؟ (على سبيل المثال، هل استخدمت ، القلب، اليدين، أو الآمال؟)
- منهم الأشخاص الذين يدعمون التي تقومون بها من يؤيد أو ي
- ما هي الأنشطة التي لا يزال لديك ي تحديدها
- حين يوضع نهاية؟ ) : أين نشاط ليس مهما كأهمية وضعتوه هناك.)
- في الأهداف التي حددت ها آخر مرة التقينا. لماذا من المهم أن تكون بين هذه الفئات؟ ( لة: من المفيد أن تعرف كيف تتفق وقتك. مفيد أين يمكن أن تفعل شيئا بطريقة مختلفة. إنه يظهر ما إذا كنت نحرز تقدما نحو هدف.)
- إلى أي حد تشبه أنشطة ' ، ، ، ، ' ،
- "ريد أن" الماء؟
- ما هي نشطة التي يمكن أن تعتبرها مضيعة للوقت لأنه من القيام بالأشياء التي إلى القيام بها عليكم فعلها
- في جميع الأشياء التي فعلتم، أي من أنشط لديم يار القيام بها أكبر اختيار القيام بها

: الكثير من الاختلافات بين منظور الثقافي على هذا السؤال الأخير وجهة نظر الثقافة المحلية.

لترح المزيد من الأسئلة لمعرفة المزيد عن كيف يمكن أن تتأثر كمية خيار

فة البلد المضيف. باحترام وجهة نظرك كخيار آخر يمكن أخذه بعين الاعتبار

. من الممكن أيضا أن يكون شخصا ما في وضع أفضل للتفاوض المزيد من الخيارات في بعض الحالات إذا كان لديهم أهداف من إثبات خطتهم لتحقيقها.

: الأخير " ريد " تقييم لهدف التعلم 1.

:

"كل يوم ربما على إجراء بعض الخيارات حول أنشط . لا يمكنك القيام القيام به و إلا سيكون الناس الذين يعتمدون عليكم غير سعداء ولن يكون لديك الكثير من المرح. لا يمكنك

ما تريد القيام به يد والديك بالضيق وأنت  
 ين أسباب القيام اليومية خطوة هامة في الحفاظ على 'الحاويات' من تفيض! "

( 30 دقي )

\_\_\_\_\_ :

البيان التوضيحي 1: شخصية أعواد ثقاب (استخدم هذا أيضا في الوحدة 2 2 ( البيان التوضيحي 2:  
 2:

يد ن استراتيجيات للتغلب على ضيقة للوقت الـ

1. إعداد المشاركين لتقييم الأنشطة التي سيد به في المستقبل القريب. قول :

" اليوم السابق عن الأنشطة التي الأشياء التي سيتم القيام في اليوم التالي وتنظروا إلى هذه ' ريد ' مع قليل من التخطيط، يمكنك ' حمل بعض "الصخور" على المدى الطويل، و 'الرمال' التي عليكم حملها، وبعض ' بحيث تشعر "

2. من المشاركين التركيز فقط على النصف العلوي من الصفحة. 2: منهم أن يكتب قائمة بجميع الأشياء التي سوف يد ون إلى غاية الذهاب النوم ليلة الغد. هم حوالي 5 لتقديم قائمة الأنشطة. ثم قول :

" " " " " " " ريد أن " ، لاحظنا أن هناك في كثير من الأحيان بعض الخيارات يمكننا أن نأخذها - لو كانت خيارات صغيرة. أود الأشياء التي تنو القيام به بعض الخيارات بخصوصها.

"يمكنك البيان التوضيحي 1 تذكير. أنه عندما تحدثنا عن اتخاذ يتم إجراؤها باستخدام (التفكير وتحليل اختيار منطقيا). اتخذناها ب ( .) في بعض الأحيان اعتمادنا على العلاقات الاجتماعية والتفاعلات القرارات، وهو ما ته أيدينا. ( ) ( .)

" ، القلب، اليدين، والأمال وأنتم تبع اختيار شريك ومساعدة بعضهم البعض على التفكير النقدي والخلاق حول كيفية ' ليوم غد.

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- ما هي بعض الطرق لاستخدام وقتك بشكل أكثر فعالية؟
- ما هي بعض الأنشطة التي ستقومون بها و كون مضيعة لا
- ما هي الأنشطة التي ترغب في القيام بها أكثر
- ما ه ' ' التي ستحاولون القيام بها (الإجابات المحتملة: حضور الدورة القادمة من هذه تدريب. اليوم. )
- ما هي بعض الأنشطة سيكون لديك خيار ها
- كيف الأنشطة التي لا سيطرة لكم عليها أو ليس لديك خيارا بخصوصها
- كيف ، القلب، اليدين، أو
- ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتأكد من لديك الرمال، والمياه في حاويات بدون فيضان ) : القيام بالأشياء الإيجابية . التقليل من الأشياء التي تضيع الوقت. التأكد من تضمين على الأقل يوم.
- الأنشطة التي يمكنك تحكم فيها ، القلب، اليدين، و مل في اختيار يام بها أو يستغرق من وقت القيام بها.)

: يمكنك البيان التوضيحي 2: شير إلى أن هذه الاستراتيجيات (2):

: سؤال المناقشة الأخير في " هو تقييم لهدف 2.

لخصوا التمرين قائلين:

" ا يجب كل يوم ونحن لا نملك الكثير من الخيارات حول بعض الأنشطة يتعين علينا القيام به. يمكننا أن نقرر فيها، يمكننا استخدام أفضل مهارات لدينا توازن جيد من "الصخور"، " رمل" و "المياه" في كوبنا. "

#### IV. تطبيق (30 دقيقة)

: مادة التدريب 1: نظرية التحفيز

2:

...  
يميز المشاركون بين دوافعهم الداخلية والخارجية لما يقومون به.

1. الجميع الجلوس في ح . أن هناك لكل شيء نقوم به. قول :

" تحدثنا عن كل الأشياء التي نقوم بها والأسباب التي تجعلنا نفعل ذلك. في بعض الأحيان يكون السبب هو 'نحتاج إليه' 'نريد أن' به. في مرات أخرى يكمن 'علينا' به. أو لأنها جيدة لصحتنا أو سلام -

"أريد لقيام بنشاط هو . عندما نتمكن من معرفة الفرق، يمكننا . مليونة بتركيبة الصحيحة. يدين،

"انها ليست دائما سهلة لمعرفة ما إذا كان ما نقوم به هو لداخل أو لأسباب خارجية." انه ليس دائما سهل إذا كان ما نقوم به أو لأسباب خارجية. مثلا. سأقرأ عدة بيانات. إذا قلت شيئا عليكم فعله . ين .

2. . يوقفوا بين كل للمشاركين أيضا . المشاركين المتطوعين في كل مرة معرفة السبب في أنه .

: من حيث المكافآت والعقوبات، والتي يشار إليها هنا كأسباب "خارجية" الحوافز يكون داخلي، أو المشار إليه هنا "الشخصي". الشخصية / الداخلية لديها قدر كبير من التأثير على سلوكنا. هذا النوع من ال يلعب دور : فعل شيئا لكون من مجموعة (على سبيل المثال، ضغط الأقران) فعل شيئا إذا كان له معنى بالنسبة لنا أو متصل بالإحساس بالهدف (على سبيل المثال، تحقيق هدف) الخيارات - نحن أكثر عرضة لفعل شيء عندما يكون الاختيار اختياري (على سبيل المثال، العمل على هواية) - نحن أكثر عرضة لفعل شيئا إذا كان لدينا المهارة والثقة للقيام بذلك (على سبيل المثال، والرياضيات، العزف على آلة موسيقية) وتهدف الحالات التالية الى توضيح الاختلافات بين الحوافز ية الحوافز الشخصية / الداخلية . ن إلى معرفة الكثير عن هذ صيل نظرية . القدرة على التعرف على أسباب خياراتهم ية مقارنة مع التأثيرات الشخصية كافية.

: 1: نظرية الحافز للحصول على مزيد من المعلومات. في طريقهم لإجراء اختبار ذكاء الرياضيات. كل إجابة خاطئة سيكون عليهم ال (أو ما يعادلها بالعملة المحلية)، هل

2. ه على كل إجابة صحيحة سي هل ستجتازون  
3. أن اجتياز الاختبار سيؤهل دراسية جامعية لسنة، هل ستجتازون

أي من هذه الخيارات غير ية (1 يشبه العقاب؛ 2 هو ) هي شخصية (3) .

"( . سير 1. لو قلت لكم ان شهود عيان رأوا يبلغون الشرطة، هل ستحتفظون بها فيها .

2. سيعطيك كبيرة، هل لها  
3. لو قلت لكم انه شخص فقير يحتاج حقا لهذا المال، هل ستحتفظون بها؟"  
اسألوا أي من هذه الخيارات تكون لأسباب غير ذاتية (1 هو الخوف من الا 2 ه (ومن التي هي لأسباب شخصية (3).

- (. "نفترض انكم ذاهبون في رحلة ميدانية ادي الشباب لمدة ساعتين بالحافلة.  
1. أنه يجب أن بين شخصين لا تحبونهم هل سترغبون في الذهاب  
2. يكون ل وجبة غداء إضافية إذا كنت ين بين شخصين ونهم، هل سترغبون في الذهاب؟  
3. يمكن س في أي مكان تريد وسيكون لديك وجبة غداء عادية، هل سترغبون في الذهاب؟"  
اسألوا أي من هذه الخيارات تكون لأسباب غير ذاتية (1 قد يعتبر عقوبة إذا كنت شيئا "خاطئ"، أو قد يكون مجرد حالة غير لطيفة تريد ها 2 هو رشوة، مماثلة ل ( و من التي هي لأسباب شخصية (3) القدرة على بعض الاختيار والتحكم حتى في وضع صعب).

- (. " في طريقهم لتقديم عرض أمام مجموعة من الغرباء.  
1. ه سيكون عليكم التزييف مثل مهرج، هل  
2. ه سيكون عليكم غناء أغنية، هل  
3. م يمكن لكم التكلم ون فيه هل ستفعلون "  
أي من هذه الخيارات غير ية لأسباب شخصية. (هذه جميعها  
أسباب شخصية. 1 2 \_\_\_\_ أي منهما إذا كنت م بالمهارة. 3 \_\_\_\_  
أيضا \_\_\_\_ يار. أكثر استعدادا للقيام بذلك إذا اخترت ي و نه جيدا).

- (. " لتخطيط  
1. متى سيكون، كم من المال سينفق من سيكون الم هل  
تريد ي  
2. جميع القرارات الأخرى، هل تريد ستريدون التخطيط  
" " سيد 1 2 ية / شخصية. ( هما  
وثيقا ية للاختيار الاستقلالية. 1 ليست محفزة للغاية لأن م لاختيار -  
التخطيط، الإبداع - يتم التحكم فيها 2 . ي ه يتم التحكم العديد من  
الخيارات والقرارات من قبل الفرد، وليس " " (.  
3. ضاء من القائمة التالية. قول :

" بعض الأشياء عنها في هذه الحالات."  
غير ذاتي ( تفسيرات  
( -

- شخصية خاصة بك (للحصول على الإجابات والتفسيرات المحتملة،
- )
- لماذا من المهم أن تفعل بعض الأشياء لأسباب شخصية؟ (الإجابات المحتملة: أريد أن أهدف. أريد أن أشعر بالارتياح. أنا أستمتع به. أحصل على ما أريد.)
- شيئاً يريد شخص ( : أريد . أريد . )
- أريد تجنب شيئاً مؤلم .
- ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها مهمة بالنسبة لك (الإجابات المحتملة: يمكن أن شخصية. أستطيع أن أفهم ما س " " الرمال، أو المياه في كوب .)

المزيد من الأشياء التي هي

شيئاً لأسباب داخلية /

القيام بهذا النشاط. يمكنني أن

4. إحالة المشاركين

2:

:

" قائمة الأشياء التي سوف تفعل . أي من الأشياء في قائم به

ية

وا لحين قيام المشاركين :

"أي من الأشياء ليوم غد سوف تقوم به ية " "

5. عند الانتهاء، بعض المتطوعين ية ية .  
الجميع يشعر بأمان وراحة من خلال التأكيد على أنه قد يكون من الصعب تصنيف الدافع بدقة لبعض . مع ذلك، فإن الهدف من هذا هو مساعدة المشاركين ية أكثر وعيا  
هذه التأثيرات المحفزة في حياتهم اليومية.

" لتي لا خيار لها تبقى لديها أسباب و لو  
يجلب. لسوء الحظ، العديد من الأشياء  
حالية. بالنسبة لهذه، 'الدفع' لا يأتي إلا بعد سنوات.  
عندما نفهم لماذا نقوم  
السيطرة، يمكننا أن نبدأ في اتخاذ خطوات صغيرة نحو  
تحقيق الأهداف التي تعتبر مهمة بالنسبة لنا. يمكننا أن نجعل اختياراتنا  
متى يمكن  
" "

علامات تقول "أوافق" و "أعارض" نشرت على طرفي نقيض من مساحة التعلم  
البيان التوضيحي 2:

يستعرض المشاركون استراتيجيات لكونها الدافع لاستخدام وقتهم بحكمة.

1. " " " " :

" لقد تم التفكير اليوم في الأمور التي نقوم بها و يكون لدينا فيها خيار أشياء ليس لدينا الكثير من الخيارات  
بشأنها. كيف للقيام بأشياء معينة يساعدك كيف

" ، وكيف يمكن استخدامه، وما هي الأشياء التي لا تزالون عنها.

" العديد من التصريحات. ، يرجى الذهاب إلى هذا الجانب من ا  
، يرجى الانتقال إلى الجانب الآخر. أو غير بين تتعاطفون كثيرا مع  
طريقة أو أخرى، يمكنك الوقوف في أي مكان بين 'الاتفاق' و 'الاختلاف' التي يناسب رأيك . "

2. العبارات التالية فيه المشاركون للمشاركين، أو دعوتهم للمشاركة على سبيل المثال.  
منها. لمكان الذي يقف وضوح، وتوفير المعلومات

- أعتقد أنه من المهم أن
- أنا أعرف الفرق بين أنشطة "أ يمكن استعراضها: أنشطة للمستقبل؛ أنشطة للسلامة، البقاء على قيد الحياة، أو لأن البعض الآخر يريد منهم القيام به)
- أعرف الفرق بين أنشطة " " أنشطة "أريد " (ها
- على قيد الحياة، أو لأن البعض الآخر يريد منهم القيام بها
- أستطيع أن أفكر في ثلاثة أشياء غالبا ما أقوم بها و هي
- أعتقد أن من المهم إدارة وقتي بتنظيمه.
- ين أو ثلاث طرق مختلفة لاستخدام وقتي بفعالية أكبر. (شير البيان التوضيحي 2:  
" حتى يتسنى : القيام بالمزيد بعض الأشياء؛  
التقليل من بعض الأشياء؛ القيام بأشياء للأهداف المستقبلية بصورة منتظمة؛ اختيارات حول متى وكيف نعمل الأشياء التي يتعين علينا القيام بها)

: "استطلاع للرأي" بمثابة تقييم لأهداف التعلم 1 2 3.

" ذهاب في اتجاه هدف ، سيكون عليكم أيامك مليئة بالأشياء عليك فعلها  
للأشياء التي يجب عليكم القيام بها. ولا يمكنك فقط فعل ما تريد ه  
بمسؤوليات خرين أو مستقبلك . أنه يمكنكم القيام بالمزيد التقليل  
غيره . يمكنك أيضا وضع الصخور في الحاويات الخاصة بك عن طريق تخطط للقيام بها على أساس  
يمكنك التفكير في أسباب القيام بـ القرارات حول متى وكيف تفعل  
من وقت فيها. هذه هي الطريقة التي إلى أهدافك ."

للحصول على معلومات إضافية حول نظرية التحفيز ...

نظرية تقرير المصير: مدخل إلى حافز الإنسان والشخصية. إدوارد ديسي وريتشارد راين.  
http://www.selfdeterminationtheory.org / (تمت الزيارة في 10 يناير 2013).

Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality. Edward Deci and Richard Ryan. http://www.selfdeterminationtheory.org/ (accessed January 10, 2013.)

ديسي، إدوارد ل لماذا نعمل ما نعمل. كتب البطريق. نيويورك. 1995. ISBN: 0 14 02.5526 5.

Deci, Edward L. Why We Do What We Do. Penguin Books. New York. 1995. ISBN: 0 14 02.5526 5.

Pink, Daniel H. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. Riverhead Books. New York. 2009. ISBN: 978-1 .9-884-59448-

(الحقائق المدهشة حول ما يحفزنا)

## ملاحظات الميسر للتحسين في المستقبل

التاريخ و اسم الميسر: [ما سار بشكل جيد؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ هل تحتاج إلى وقت أكثر / أقل بالنسبة لبعض  
[

1 .....	:1 هو	4
17 .....	:2 قيادة فريق	4
33 .....	:3 القيادي (اختياري)	4
47 .....	:4	4
64 .....	:5	4
80 .....	:6	4

## الوحدة 4، الدورة 1: ما هو الـ

التدريب مهارات الحياة و القيادة:

1 4

الدليل:

: تحديد وتقييم الصفات القيادية هي أصولا تنموية. الشباب الذين يتصفون أو يتمتعون بمهارات القيادة السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.

الفئة المستهدفة: لشباب المتدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

الميسر: متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

120 دقيقة

:

3

المتطلبات الأساسية:

فبراير 2013

:

# 1: ما هو الرائد؟

التاريخ:	الميسر (الميسرون):	120 دقيقة
إعداد الميسر:		
1.	1	فيه الكفاية بحيث يكون لـ
2.	2	
3.	التحفيز	الزملاء لمعرفة كيف يسير. يمكن أن تكون ما يقوم
<p>إلى الميسر: في هذه الدورة، ما يساعد المشاركين على تحديد القيادة، هو أن الزعيم. أمثلة كثيرة من دة والعديد من الاقتباسات القيادية أصلها من الثقافات الغربية. من المشاركين تقديم أمثلة القيادة الجيدة من ثقافتهم و إدراج هذه المفاهيم في الدورة.</p> <p>بين للاختلافات الثقافية في فهم ما هو</p>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. قطعة صغيرة من الورق أو بطاقات الفهرسة - ( )</li><li>• 2.</li><li>• 3. ورق السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين</li><li>• البيانات التوضيحي الذي تم إعدادها</li><li>• البيان التوضيحي 1: تعليمات</li><li>• البيان التوضيحي 2:</li><li>• 1: استنهاد القيادة</li><li>• 2: ي</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• مواد التدريب:</li><li>• 1: أمثلة القيادة الظرفية</li></ul>		
أهداف التعلم:		
1.	ي	ن على ما لا يقل عن ثلاثة أمثلة من الزعماء في بلدانهم أو مجتمعاتهم،
2.	مجموعة صغيرة، سيقوم المشاركون	لا يقل عن اثنين أساليب القيادة ، واثنين على الأقل من مزايا وعيوب كل أسلوب.

\_\_\_\_\_:

ن ما يعنيه أن ي

1. المشاركين تشكيل دائرة بحيث ي بعضهم :

" بدأ وقتنا اليوم لعبة بسيطة التي اعتقد انكم ستجدون فيها تحديا كبيرا. 20 بالتناوب سيقول كل فرد عددا. فيما يلي القواعد:

- " يمكن
- يمكن العديد من الأرقام
- نفس الشخص رقمين في صف واحد، علينا أن نبدأ من جديد.
- يجب التناوب على نحو عشوائي. نحن لا يمكن دور هكذا في يجب يكون هناك شخص يشير الذي سيتكلم.
- من جديد، يجب أن يبدأ شخص ما ببساطة مرة أخرى " "

" جاهزون؟ يمكن أن نبدأ بمجرد أن يبدأ شخص منا ' . "

: يجب على الميسر القيام بهذا النشاط مع المشاركين.

2. وا المشاركين ي المشاركين
- إن أفضل طريقة هي أن العديد من الم إنهاء هذه اللعبة.
- كان فريق يجد صعوبات منهم وا لهم
- يتريث بعض الوقت، إغلاق عيونهم، مما يجعلهم يستمعون
- يهم العد إلى 15 10 ي

3. وا من المشاركين . الأسئلة من بين الخيارات التالية:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- ما جعل هذه اللعبة صعبة؟ )
  - دورهم في
  - ما ساعدنا على تحقيق النجاح؟ )
  - يدلي مشاركين بأي
  - ما هي الأشياء مثيرة للاهتمام
- بسرعة كبيرة. يأخذ الأشخاص
- في عجلة من أمرهم.
- مشاركين.
- لآخرين

- ما علاقة هذه اللعبة بالقيادة؟ (الإجابات المحتملة: في بعض الأحيان يكون هناك ارتباك حول من هو الزعيم أو ما ينبغي أن يقوم به ذلك الشخص. يمكن للأفراد قيادة بالقيام بالمساهمة في الوقت المناسب تماما.)
- ماذا يمكننا القيام به لمساعدتنا ( ) : جريئين.
- آخر يأخذ (.
- ما هي بعض الجوانب الهامة أن يكون الشخص ( ) :  
هناك حاجة إلى بعض . لا يستطيع الجميع دور القيادة.)

لخصوا قائلين:

"في هذه اللعبة يمكنك أنه حتى جيديين. ، كان علينا أن الجميع. اليوم .  
أيضا أن هناك مزايا لم يتكلم قط فإنه قد قدم مساهمة هامة من خلال تركه 'الفضاء' للآخرين ليقول .  
المزيد عن القيادة والطرق التي يمكن بواسطتها قياديين لو لم يكن لدينا قياديين".

## 30 دقيقة

1: هـ يا القيادة ( )  
البيان التوضيحي: التعليمات

### استشهاديات القيادة

ن صفات القيادة الجيدة.

1. المشاركين للتفكير في ما يعنيه أن يكون جيد . :  
"أحد أهداف هذه السلسلة التدريب هو على تطوير مهاراتك القيادية. لذلك فمن المهم أن يكون لديك صورة واضحة عن ما هو القائد. صفات القائد الجيد؟"
2. من المشاركين. عشوائيا اقتباس قيادة واحد 1 : .

"هناك العديد من الصفات جيد وهناك أمثلة كثيرة . لقد أعطيت ورق مع اقتباس حول القيادة الـ قام بها زعيما شهير .  
س القيادة لى العديد من الأين الموجود المكتوب في قصاصاتهم. ظهر  
أخرا مفضلا لديكم، يمكنك . الموجود لديكم يمكنكم الاحتفاظ به  
خرين حول لماذا هو جيد على وجه الخصوص".

: ين من أن المشاركين قد لا يكون لديهم مستوى القراءة المطلوب لهذا النشاط، هذه  
: كل اقتباس بصوت عال قبل إعطائه إلى أحد المشاركين. يعملون مع شريك  
حتى يتمكنوا من مساعدة بعضهم البعض على القراءة. ( )  
من المشاركين "التصويت بأقدامهم" بالانتقال إلى  
وا يحبون الاقتباس ومنطقة أخرى إذا كانوا لا يحبون الاقتباس مناقشة سريعة حول  
تصويتهم.)

3. ترتيب المشاركين إلى مجموعات من 3-5 كل مجموعة ورقة السبورة الورقية وعلامات أو أقلام تلوين. ي البيان التوضيحي 1: تعليمات وقول :

" الصغيرة، القيام بثلاثة أشياء: ( الجميع يشاطر اقتباسه؛ )  
(3 تقديم قائمة صفات القائد الجيد. على الأرجح سيكون عليكم القيام ببعض التخمينات، ولكن استخدم كدليل. على سبيل المثال، إذا كان لديك مثل هذا الاقتباس من قبل نابليون بونابرت " قائد هو ينبغي أن يكون زعيم أو قائد الأمل يجب أن يكون حلما أو ينبغي زعيم أن يكلم ا عن حلمه.

"مهما كانت الصفات التي يمكنكم التوصل إليها فذلك سيكون على ما يرام. يمكنك لتقديم قائمتك "

4. 25 دقيقة، كل مجموعة فرصة تبادل عنصر واحد من قائمتها الذي تقومون فيه بتدوين الملاحظات على صفحة السبورة الورقية لكي يطلع عليها الجميع. يقوم كل فريق وهم فرصة ثانية أو ثالثة لتبادل الصفات حتى ت جميع ا

: بالبيان التوضيحي صفات القائد الجيد لاستخدامه لاحقا في الوحدة 4 2 " قد يفعله القائد " قسم التطبيق، 4 3 " فريق"

: 4 " استشهديات القيا " هي تقييم جزئي لهدف للتعلم 1.

"يمكنك أن هناك الكثير من الطرق للتفكير في القيادة، وهناك أيضا العديد من الصفات جيدين. هذه الصفات في ما يلي الذين تعرفون. "

### III (45 قيقة)

( )

قطع صغيرة من الورق أو بطاقات الفهرسة -

المهارات الحياتية و القيادة

ورق السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين  
بيان التوضيحي 2:

ي ن أمثلة من القادة الذين يجسدون الخصائص المذكورة ساء .

1. توزيع أربع قطع صغيرة من الورق وأقلام أو أقلام رصاص على المشاركين. قول :

" التفكير  
سياسي رياضي ن وشخصيات عسكريين و اجتماعية)، المجتمع (رئيس بلدية، أصحاب الأعمال، مهني  
منظمة غير حكومية)، مدرسة (الرئيس، المستشار ( )  
الدين، زعيم ديني، زعيم الشباب)، أو عائلتك (الوالدين، الأخوة الأكبر سنا، ) .  
محاولة للتفكير في  
أربعة أشخاص وكتابة أسمائهم على قصاصة من الورق بحيث يكون لديك أربع ورقات كل منها  
ي أضيفوا كلمة أو اثنين حول من يكون، مثل "أخي الأكبر" أو "زعيم نادي الشباب"  
ليتمكن ا .

2. ها، وتوزيعها عشوائيا . الأوراق المتبقية على طاولة أو على  
مساحة صغيرة من الأرض حتى يمكن الجميع من رؤيتها. :

" منها اسم . نظر إليها وترتيبها بحيث يكون القائد الذ  
".

: في هذا النشاط، من الممكن أن يحصل أحد المشاركين على ورقة اسم شخص لا يعرفه. هذا جيد، أيضا .  
، سيكون هؤلاء المشاركون جاهز للخطوة التالية، وهي رؤية أوراق الأشخاص الآخرين و التبادل ب  
يعتقدون أنهم قادة جيد .

3. للمشاركين فرز أوراقهم. ثم قول :

"قد يكون لديك بكتابته ولديك ونها .  
على الأرجح، لديك هم قادة جيد الآخرين الذين هم ف رأيك .  
ون بأنهم

الموجودة عند الأشخاص الآخرين. قوموا بتبديل أسماء قادتكم  
لحصول على ثلاث ورقات مع قادة تريدونهم .

"يجب القيام بتبادل -- جميع قاد عليكم  
الحصول عليها من شخص آخر، يمكنك ( ) .

4. ليتمكن المشاركون من التبادل. :

" تشكيل مجموعة صغيرة من 3-6 أشخاص آخرين.

" ( ) " جميعكم بأنهم ذين ت ( يتم تشكيل المجموعات.)

5. ورق السبورة الورقية وعلامات أو أقلام تلوين. البيان التوضيحي 2:

"لكل من القادة الثلاثة الذي شدي ساعد في تحقيقه أقوى الصفات القيادية  
يمكنك . دام قائمة الصفات القيادية  
تموها. على استعداد لتبادل هذه الأفكار مع بقية المجموعة."

6. قادتها ونوعية قيادته قيادتها. الجماعات تواصل تقاسم قادته  
ل قادته يتبقى لديك 10-7 .

7. مناقشة للمجموعة كلها، حسب الاقتضاء، من بين الخيارات التالية:

: من بين الأسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- مندهش لرؤيتهم ين
- هي ات القيادية المشتركة
- هي الصفات القيادية الجديدة يجب أن نضيف إلى قائم
- من هم القادة الذين وجدتم أكثر إلهاما ولماذا؟
- أي من هؤلاء القادة، ماذا

: " " 6 تقييم جزئي لهدف للتعلم 1.

8. إذا كان لديك وقت، يمكنك المشاركين التفكير بصمت لمدة دقيقتين هم القيادية شخصي  
الحالية في تعزيزها. يريدان مشاركة .

تمرين بالقول:

"من المهم فعلا لتعرف على صفات القيادة الجيدة حتى نتمكن من تعلم كيفية استخدام تلك الصفات في  
معرفة نماذج من القادة وكيف استخدم أفضل خصائص قيادتهم يمكن أن ت  
كيف كون قادة أكثر فعالية أنفسنا. كون لديكم لقيادة، يمكنك " قد ي

IV. تطبيق (20 دقيقة)

2: الريادة )  
الثانية ( ين بحيث

### القيادة الظرفية

ين الحالات التي تستدعي مقاربات مختلفة للقيادة.

1. طبيعة الظرفية لقيادة. قول :

"لقد تحدثنا عن صفات القيادة وكنت  
التفكير حول ما إذا كان هناك بعض صفات القيادة الـ  
الذين يتصرفون تكون عليه ."

2. تقسيم المشاركين إلى مجموعتين. تعيين نصف المشاركين

2: الريادة :

" مجموعة لديها اقتباس . جدا، ولكن كلاهما مهم تقديم المشورة للقيادة. هل من  
يتطوع

: ين لشرح ما يعنيه "حمل عصا غليظة." أجبوا توضيح معذ

" اقتباس يمثل نمط أو طريقة للتفكير القيادة. هناك قدر من الحقيقة في كل من هذه البيانات، وهذا  
يتوقف على ما الحالة الـ أنت فيه ."

" لحدث عن الاقتباس الموجود لديها. ماذا يعني لكم الاقتباس؟ متى سيكون وسيلة فعالة لقيادة  
تريدون أن يتزعمكم الـ هذه الطريقة؟

" مسرحية هزلية قصيرة جدا من 2 3 إظهار حالة من الحالات أو  
يكون فيه نوع القيادة في الاقتباس فعالا. لديك 8 خطة، ثم يمكنك تمثيل  
مسرحيتك هزلية".

3. بين المجموعات بينما هم يعملون للإجابة على الأسئلة وتوضيح الاقتباسات أو التعليمات.  
تھا الفكاهية. بعض من الأسئلة التالية، حسب الاقتضاء:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

• ما هي بعض الحالات الأخرى التي تريدون فيها زعيما

: )

المهارات الحياتية و القيادة

حاولت التفاوض أو الدبلوماسية، ولم ينجح ذلك.

خرين قد ي ( أيضا القوة).

- ما هي بعض الحالات الأخرى التي تريدون فيها زعيما مباشرا أكثر كما في اقتباس المجموعة ( إدراج أفكار كثير من الناس. عندما يكون لديك الوقت لتلبية متطلبات انتلاف، أو مجموعة كبيرة

خطيط التفكير، و . بين جدا مع احتياجات مختلفة.)

- ما هي عيوب كل من هذين النوعين من القيادة؟ ( لهم نمط قوي ويميل إلى إيذاء الناس. لهم نمط قد لا يكون قويا بما فيه الكفاية،

- أي من هذه الاقتباسات تحب الذين تحدثنا عنهم . أي من هذه الاقتباسات يناسب كل من هؤلاء القادة؟
- ما هي بعض الحالات التي قد استخدمتم فيها إحدى هذه الأنواع من القيادة؟

: أسئلة مناقشة "القيادة الظرفية" بمثابة تقييم لهدف التعلم 2.

:

" كان لدينا اليوم فرصة للحديث عن أساسيات أن يكون الشخص . مع افتتاح نشاطنا، تعلمنا أن هناك أوقات يمكن أن لعب دورا قياديا لم يكن لدينا لقب . المفضلة حول القيادة وتعر جيديين.

( ي البيان التوضيحي تسليط الضوء على الصفات الرئيسية.)

" قادة نعرفهم هم القيادة. أخيرا، تحدثنا عن نوعين مختلفين من القيادة فعاليتهم تتوقف في بعض الأحيان على .

" الذين هم . أصبحوا قادة فعالين من خلال التعلم من تجاربهم. كيفية استخدام مهاراتهم بشكل مختلف في حا ، سوف نتحدث أكثر عن القيادة وكيف يمكن ين فريق".

## V. التقييم (0 دقيقة)

تم إدماج التقييم طوال الدورة ويلاحظ في:

الهدف 1: تحديد ثلاثة أمثلة من قادة في بلدكم

تقييمه " " 6

الهدف 1: قادة جيدين  
تقييمه في المعلومات في " : استشهاديات القيادة " الخطوة 4.

الهدف 2: وبين اثنين لقيادة ع  
مزايا وعيوب كل منهما  
تقييمه في التطبيق، "القيادة الظرفية"  
3 .

مصادر لاقتباسات إضافية حول القيادة:

http://www.brainyquote.com/quotes/keywords/leadership.html . (تمت الزيارة في

15 2012)

القيادة الآن، M2 http://www.leadershipnow.com/leadershipquotes.html . (تمت الزيارة

15 2012)

علم النفس اليوم، ساسكس http://www.psychologytoday.com/blog/here-there-and- .

everywhere/201102/36-quotes-leadership (تمت الزيارة في 15 2012)

## References:

Resources for additional quotes about leadership:

Brainy Quote. http://www.brainyquote.com/quotes/keywords/leadership.html (accessed November 15, 2012)

LeadershipNow, M2 Communications. http://www.leadershipnow.com/leadershipquotes.html (accessed November 15, 2012)

*Psychology Today*, Sussex Publishers. http://www.psychologytoday.com/blog/here-there-and-everywhere/201102/36-quotes-leadership (accessed November 15, 2012)

الميسر للتحسين

التاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل / [

## بيان التوضيحي 1: تعليمات

- (1) من أن الجميع يشاطر اقتباساتهم.
- (2) .
- (3) صفات القائد الجيد.

...

---

الإنجاز المهم  
صفات القيادة

---

الإنجاز المهم  
صفات القيادة

---

الإنجاز المهم  
صفات القيادة

## 1: استشهدايا القيادة

عن بعضها البعض في كشوف فردية من الورق، واحدة لكل مشارك. إذا كان لديك عدد المشاركين أكبر . إذا كان لديك عدد الاقتباسات يفوق عدد المشاركين، يجب التأكد من تشمل خليطا

"القيادة هي فن الحصول على لقيام  
ما تريدون أن يقام به  
يريد أن يـ " -" دوايت د. أيزنهاور "

"من الأفضل أن تقود من الخلف ووضع الآخرين في الجبهة، خصوصا عندما  
أشياء لطيفة. خط الجبهة عندما يكون هناك خطر. يـ اس قيادتك " - نيلسون  
مانديلا

" القيادة في وقت  
المهاتما غاندي  
ها اليوم لذهاب -"

"لا يمكنك أن تكون قائدا و طلب من الناس الآخرين أن يـ ، إلا إذا كنت تعرف كيف أيضا. " -  
رايبيرن

" أن يذهبوا إلى . تقود بالذهاب إلى ذلك المكان و  
" - كين كيسي

" أفعالك تلهم لآخرين لحلم أكثر ومعرفة المزيد، وبذل المزيد من الجهود ويتقدموا  
— جون كوينسي أدامز

"ينبغي أن القيادة من الفهم لاحتياجات أولئك الذين سوف يتأثرون بها." — ماريان أندرسون

" هو يعرف الطريق، يمشي في الطريق، ويبين الطريق." - جون سي ماكسويل

"يكون الرائد أفضل عندما يعرف الناس بـ  
" \_ " .  
، عندما يتّم عمله، هدفه الوفاء بها، في :

"القيادة والتعلم لا غنى عن بعضها البعض." -- "جون فيتزجيرالد كينيدي"

"لا شيء يثبت بشكل قاطع قدرة الرجل على قيادة الآخرين ما يفعله من يوم لآخر لقيادة نفسه." -

" لا يمكن يطيع، لا يمكن أن يقود." - بنجامين فرانكلين

" قائد هو تاجر في الأمل." - نابليون بوناپرت

"القيادة لا ترتدي دائما لجام التراضي" - وودرو ويلسون

"بالنسبة لنا في جميز [بويلو]، نحن قادة بين متساوين ...

مسؤوليات معينة ك .  
بين المتساوين مرة  
لكن، عندما ينتهي .  
" — بيني شيندو

"القيادة حدث في كل مستوى من مستويات التنظيم ولا يستطيع احد ان يتصل من هذ المسؤولية" - جيري جنكينس

"ليس هناك ما هو تأثير صامت مثال جيد." - جيمس كينت

"التعاون مع الآخرين.  
" - دينغ مينغ داو

"القائد هو المعلم الذي ينجح من دون أخذ ائتمان. ولأنه لم يتم أخذ الائتمان، يتم تلقي الائتمان" -

" له." - مثل ياباني

"إن الطريق إلى القيادة ."

## 2: يادة في حالات مختلفة

: طباعة عدة نسخ من هذه الـ . النصف حيث يكون  
ليس من الضروري أن يكون لكل مشارك لها نسخته الخاصة.

### التعليمات:

ات التالية

سيلة فعالة لقيادة الناس؟

ما هـ تريدون فيها قيادة هذه الطريقة؟  
تقديم مسرحية هزلية قصيرة، 2 3 ظهر

يكون هذا النوع من القيادة فعالاً.

لديك 8

"تكلم بلطف واحمل عصا غليظة؛ سوف تذهب بعيداً."  
- ثيودور روزفلت، رئيس الولايات المتحدة

### التعليمات:

ات التالية

كون وسيلة فعالة لقيادة الناس؟

ما هـ تريدون فيها قيادة هذه الطريقة؟  
تقديم مسرحية هزلية قصيرة، 2 3 ظهر

يكون هذا النوع من القيادة فعالاً.

لديك 8

" لديه القوة الكبيرة يجب عليه استخدامها."  
- سينيكا، فيلسوف روماني

## 2: قيادة فريق

4

مهارات الحياة و القيادة:

التدريب

2 4

الدليل:

ي تحديد وتقييم الصفات القيادية بين أعضاء فريق أصولاً  
تنموية. الشباب الذين يصفون أو يعرضون مهارات القيادة  
مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب  
السلوكيات السلبية والمدمرة.

الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

الفئة المستهدفة:

متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على  
كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

الميسر:

105 دقيقة

:

1 4

المتطلبات الأساسية:

فبراير 2013

:

2: قيادة فريق		
التاريخ:	105 دقيقة :	الميسر (الميسرون):
<b>الميسر:</b>		
12 10	إعداد لغز واحد لكل مجموعة من أربعة إلى ستة مشاركين. ينبغي أن يتكون كبيرة. ينبغي أن يكون هذا لغز بسيط جدا مع ما يكفي من القطع حيث يكون ه الخاص أو كيس من البلاستيك. أزيلوا 4-2	3-1 . ها في أطرف الألغاز
3	إتمامها بحيث يمكن استخدامها	القياد "
1	مجموعة من أربعة إلى ستة مشاركين. يمكنك شراء ألغاز الأطفال التي لديها قطعة اضافية كبيرة الحجم أو قطع صور من مجلات كبيرة الحجم، أو رسم بيانيا بعض الأشكال الهندسية البسيطة على الرسم البياني، أضيفوا ورقة كبيرة من ارق لف الهدايا وقطع ها	
2	لون لكل فريق (انظر . تطبيق)	
<b>البيانات التوجيهية المحضرة</b>		
البيان التوضيحي 1: القيادة		
البيان التوضيحي 2: صفات القائد الجيد (من المواد التي تم إنشاؤها		
المجموعة في الدورة السابقة "ما هو		
(		
1:		
<b>مواد التدريب</b>		
مادة التدريب 1: : ه		
مادة التدريب 2:		
<b>أهداف التعلم:</b>		
1. من خلال حل لغز كفريق واحد، سيقوم المشاركون تحديد قوة واحدة على الأقل أو ميزة العمل في فريق متنوع ي وجهات نظر مختلفة، والأفكار، أو أفراد من خلفيات مختلفة.		
2. بعد نشاط للانعكاس الذاتي، سيقوم المشاركون تحديد نوعية واحدة على الأقل من القيادة الفعالة فريق يعتقدون انه لديهم أو أنه يمكن لهم ي .		
3. الحالات، سيتمكن المشاركون من تحديد استراتيجية واحدة على الأقل للاستفادة من نقاط تهم وإلهام الآخرين تحقيق هدف مشترك.		

:

ما رأيك

يتبادل المشاركون فهمهم الأولي لأدوار الأفراد في إطار فريق.

1. تقديم موضوع اليوم. قول :

" برة ت .  
 . موهم و .  
 . تحدثنا أيضا عن الأوقات أو الحالات .  
 . فيها القائد أن ي .  
 . فيقوم فقط تقديم اقتراحات حول ما يجب على الناس القيام به.  
 . ما يجب القيام به. هناك يكون فيها

"اليوم المزيد عن القيادة وأيضا عن رد  
 عن الريادة و الاتباع. أطرح عليكم .  
 " " !  
 سؤال معين وهذا لا بأس منه.  
 أتباع لزعمائهم. بدأ من خلال فهم  
 أن تفهم، ورفع أيديكم و  
 كون هناك أي إجابات صحيحة أو خاطئة. الوحيد  
 هو صحيح بالنسبة لكم.

"هذا هو السؤال الأول: 'هل أنت للعب هذه اللعبة؟"

2. الجميع يقف ويقول " ! " الحماس وممارسة نوع الاستجابة التي تريد بها.  
 العبارات التالية، توقف بين كل منها لإعطاء المشاركين فرصة الوقوف أو البقاء جالسين.

: يهدف هذا النشاط إلى تحفيز المشاركين وإدخال بعض مواضيع الدورة. كما أنها مصممة لإعطاء ميسر، تقييما موجزا لما يعرفه  
 ن عن الأدوار التي يمكن أن يقوم به .  
 والممارسة، وأقسام التطبيق .  
 وا هذا لاكتساب المعرفة حول ما يجب التأكيد عليه

- أنا عادة أكثر راحة مع قائد يتولى وي .
- قائد لا يعرف ماذا يفعل ، مجموعة محكوم عليها .
- ، ينبغي للأعضاء الانتظار بهدوء حتى يعطي
- لديك فكرة رائعة يجب أن تخبر بها -
- غير القائد يوحى أخذ تصويت لاتخاذ قرار .
- إذا كنت تعرف كيفية القيام بشيء ما وه جيد للمجموعة، عليك أن تطلب .

: هذه الأسئلة من شأنه . يمكنك مناقشة بعضها الآن إذا كان لديك متسع من الوقت المقرر لهذه  
 ظهر هذه القضايا أيضا في المعلومات، الممارسة، وأنشطة التطبيق. عن الاختلافات الثقافية في فهم دور القادة  
 المهارات الحياتية و القيادة

ين . لتأكيد الاختلافات وأيضا 'فضاء' للمشاركين في جديدة عن فريق.

لي سبيل المثال، في بعض الثقافات، " " في " ينكلم " شيخ" أو أي شخص أعلى رتبة. يكون ذلك يا "خسارة ماء الوجه."

أستطيع أن أرى أن هناك بعض الاختلافات في كيفية تفكيرنا جميعا حول هذه الأسئلة وأنا متأكد من أنه سيكون من المهم نواصل هذه الدورة .

## (30 دقيقة)

( إعداد الميسر )

مشكلة محير  
يكتشف

لو أنهم ليسوا .

للتأثير

1. وزيع المشاركين إلى مجموعات من 4-6 . :

" لاختيار اسم لفريقك ."

2. مشاركين  
به قطع اللغز. قول :  
من كل فريق أن يدلي بصوت عالي فريق. كل فريق

"لقد أعطيت كل فريق ظرف به قطع لغز. كتابة اسم فريقك ، ثم توزيع قطع اللغز بالتساوي بين جميع أعضاء فريقك . كل شخص لديه قطعة واحدة على الأقل.

"بمجرد أن يتلقى شخص فهي له. يمكن لأحد مسها في أي وقت .

" يضع فريقك كل القطع في المكان الصحيح. ! "

ملاحظة: من المهم أن أعلاه، تماما كما هي مكتوبة. تساؤلات حول ما تعنيه، ببساطة تكرار التعليمات.

3. بين الفرق وراقب الإجراءات والسلوكيات المثيرة للاهتمام التي يمكنك إليها الآتية. في نهاية المطاف، سوف فريقهم. المشاركين عدة فرص لحل هذه المشاكل. لا يحتاجونها في في حيرة حول ما يجب القيام به،

المهارات الحياتية و القيادة

"تفوزون عندما يضع فريقكم كل القطع في المكان الصحيح." :  
تلميح آخر، قول "كل شخص لديه جميع القطع التي يحتاج إليها".  
شخص ما زالت لديهم شيروا إليهم ب يارة الفرق الأخرى، ورؤية كيف يفعلون.

4. عند اكتمال جميع الألغاز، تهنئة جميع الفرق. تسهيل المناقشة، الأسئلة من القائمة التالية:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- كيف سارت الأمور و أنتم تعملون مع فريقك
- كيف كان ت ي في البداية؟
- هل قياد
- ماذا فعل الآخرون لمساعدة فريقك لم يكونوا قادة
- بعض الأشخاص قطع لغز لم تكن مطلوبة من قبل فريقهم. هؤلاء الناس، ماذا
- ، وكيف كان شعورك
- في مرحلة ما أدرك فريقك أنه لا يمكن أن ينهي اللغز. ما هي الأشياء مثيرة للاهتمام التي قالها أو فعلها الأشخاص
- كيف في نهاية المطاف الانتهاء من لغز
- ساعد فريقك العمل معا بشكل جيد
- جعل العمل في فريقك
- هذا النشاط مرة أخرى، ما وونه
- تغييره
- ما أوجه التشابه بين العمل مع فريقك وعملا قد قمتم به مع مجموعة أو فريق

5. شيروا بأنه يمكن أن نفكر ميزات مختلفة هذه اللعبة للأشياء التي تحدث في أوضاع جماعة أو فريق آخر. على سبيل المثال، وضع فريقك جماعيا . يمكن أن ي هذا الطريق إثرها لفريق حقيق الهدف جماعيا.

- بأخذ هذا بعين (الإجابات المحتملة: المهارات
- الهدايا، المواهب، وما إلى ذلك
- في لعبة يمكن أو تحريك قطع . ي هذا؟ (الإجابات المحتملة: كل شخص لديه حرية اختيار متى ي يساهم بمهاراته أو معرفته. أحد يستطيع أن يجبر شخص لديه شيء فريد من نوعه يمكن أن يساهم به .)
- يساهم كبير من غيره [وهذا جيد!]. لدى البعض مهارات غير ضرورية .)
- هم
- ي هذا؟ ( : إليها . مهاراته
- غير مطلوبة من قبل مجموعتك الآن لا يعني ها لا ينبغي .)
- ين إلى فريق عمل

- ما كان هدف فريقك (الإجابات المحتملة: الانتهاء من لغزنا وضع كل في أماكنه.)
- كانت التعليمات الفعلية: "تفوزون عندما يضع فريقكم كل القطع في المكان الصحيح." كيف تمكن هذا تذكير تغيير فهمك 'لفوز' في هذا النشاط؟
- فعله (الإجابات المحتملة: اختيار اسم لفريقنا. كتابة اسم فريقنا على الطرف. الهتاف باسم فريقنا.)
- ما هي مزايا أن تكون فريق؟ (هدف أكبر. يمكنك استخدام أفضل مهارات و لكثير من الأ (ين.)
- ما هي مساوئ أن تكون فريق؟ (الإجابات المحتملة: أنت تميل للتنافس مع الفرق الأخرى - لا مفيد. تستطيع نظر خارج فريقك . أحيانا قد يستغرق لقيام المهمة وقتا .)
- ما هي مزايا العمل في فريق المحتملة: يمكنك أن تفعل المزيد. مثل وجود ين لديهم معرف ومهارات مختلفة؟ من قطع اللغز، لديك المزيد من الأفكار.)

: الأخيرة من منا " حيرة" هي تقييم لهدف 1.

"كان هذا النشاط مثالا على كيف يمكن للأفراد في مجموعة أن ي أدوارا مهمة حتى لو لم يكن لديهم به و هو الوحيد الذي يمكن له ا مها. هذا مثل مهارات يستطيع استخدامها ؛ يجب عليك ها . لا يعرف الأ هي مهارات . ما يمكن أن تسد همون به و أنتم أيضا يعرف مساهمتك ."

"يمكن للقادة جيدين فعل الكثير لكنه يستطيع . إنهم يحتاجون إل أتباع أذكيا بما فيه الكفاية، أو مريحين بما يكفي، لمعرفة متى وكيفية استخدام مهاراتهم ومواهبهم ."

### (30 دقيقة)

:  
البيان التوضيحي 1: أعمال القيادة  
السبورة الورقية علامات أو أقلام تلوين  
1:

يحدد ن قدراتهم القيادية الخاصة وأدوارهم كأعضاء في الفريق.

1. و البيان التوضيحي 1: أعمال القيادة و :

"في النشاط الأخير، قد يكون قد تقدم قائد لمساعدة فريقك . في فرق أخرى قد يكون هذا لم . في كلتا الحالتين، تحدثنا عن كيف كا .  
بتحديد بعض الأشياء التي قام بها  
التي ساعدت فريقك . لدي العديد من تلك الأشياء المذكورة في هذا البيان التوضيحي. هل هناك  
نسيته

( مشاركين بتقديم الإضافات إلى القائمة.)

" التحدث مع الأعضاء الآخرين في فريقك . كل إجراءات القيادة  
1 8 التفكير في أمثلة محددة ل . تولى شخص في فريقك هذا الإجراء. على سبيل  
ما كانت النتيجة ما فكرة جيدة أو عندما قدم شخص اقتراح  
تحديد من فعل تلك الأشياء. لثور على عمل قيادة لكل فرد من مجموعتك " .

2. بينما تعمل الفرق، جعلهم يدرجون جميع أعضائهم ي  
قيادة لكل منهم. إذا لم يتمكنوا من التعرف على عمل القيادة لشخص  
على سبيل المثال، إذا كان شخص ما وضع فقط قطعة  
" أو ربما يمكن أن ي " تقديم مساهمة."  
شخص لم يتكلم كثيرا، ربما عمل قيادته كان "الاستماع إلى الآخرين" أو "الطلب  
تعليقهم."

3. 1: من كل مشارك أن يضع اسمه عليها. :

"هذه قائمة يمكنك ها القيادة ون القيام بها. أعمال القيادة  
قمتم بها . قمتم بها.  
أيضا، في التي التحقتم بها. قيادة التي قمتم بها  
أيضا. هذه

"عند الانتهاء، فكر في تعلم كيفية القيام به . اختيار عمل واحد على الأقل  
القيام به بطريقة . يم أيضا أن يكون شيئا قد أظهرت بأنه بإمكانكم القيام به. ضع  
'X' في العمود الأيمن لعمل واحد على الأقل " .

4. بعد انتهاء المشاركين من ال 1 مناقشة للمجموعة كلها، حسب الاقتضاء، من بين الخيارات  
التالية:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- ما هو عمل القيادة
- ما هو سيناريو
- وقت في المستقبل القريب قد تتمكن
- القيادة التي ترغب في القيام به
- أي من أعمال قيادتكم هي أكثر الأمور التي

ملاحظة: يمكنك اختيار أن يناقش السؤال الأخير مع شريك أو

1 من كل مشارك بعد أن يكونوا قد أكملوها تمكنوا من استخدامها مرة أخرى في الدورة 3 " القيادة "

1: انتهاء :2: تقييم لهدف التعلم .

لخصوا التمرين بالقول:

"يتضح ندرك أن، من خلال الاهتمام ما يحتاج القيام به الفريق ، يمكنك " .

#### IV. تطبيق (30 دقيقة)

مادة التدريب 1: حالات: ما قد يفعله قائد؟  
البيان التوضيحي 2: صفات القائد الجيد (من المواد التي تم إنشاؤها من طرف المجموعة في الدورة السابقة " ما هو " )  
لون لكل فريق)

ما قد يفعله قائد؟  
يحدد أعمال القيادة لحل مشاكل

يمكن يقوم بها للحفاظ على المسار الصحيح فريق وكنتم  
رأيك كيف أعضاء الفريق الآخر يمكنهم استخدام هذه  
يكونوا قادة معينين. أيضا أي من الإجراءات القيادية التي  
في تحسين أنفسكم بالنسبة لها. في ما يلي التفكير في كيف  
في القيام بها  
القيادة في حالات مختلفة "

2. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة إلى خمسة الأشخاص في كل مجموعة بحيث يكون لديك :

" ن الحالات التي يمكن أن حدث في مجموعة أو فريق. سأعطيك بضع دقائق للحديث مع أعضاء فريقك الذي قد تقوم به القيادة. الأخذ بعين الاعتبار الجيدين التي تحدثنا عنها في الدورة الماضية 'ما هو القائد؟' والتي هي معروضة هنا. ها ه :

3. 1: : قد يفعله :

"أنت عضو في فريق. ه فريق  
الفريق يجد صعوبة في الاتفاق على ما ينبغي أن يكون تركيزه. قائد لتبادل الرؤية الهدف، أو فكرة

" ، نحن نتحدث عن الكثير من القضايا المختلفة هنا. أعتقد أننا يجب أن نعود إلى ."

"قد تكون استجابة أقل مباشرة،" أسمع الكثير من القضايا والأفكار المختلفة. أيهم في نظركم جميعا هي أهم قضية  
يها "

4. المشاركين فهم الفرق بين هذ :

" يكون مباشرا  
يكون مباشرا "

5. 1 المشاركين حوالي دقيقتين 2  
مجموعة الأخضر تبادل ردودهم.

6. 4 5 لكل الأمثلة المتبقية في مواد ال 1. 1. تبادل الأدوار  
الفريقين الأحمر والأخضر لديهم  
الفئات فرصة لتبادل ردودهم مع المجموعة بأكملها مرة واحدة

: أن المشاركين يواجه صعوبة كبيرة في الإلقاء بتصريحات غير مباشرة أو أقل مباشرة  
من أهمية هذا الجانب من النشاط. بدلا من ذلك على جعل المشاركين يعطون استجابة قيادة  
قد يكون هذا كافيا بالنسبة لبعض المجموعا .

7.

أسئلة المناقشة من القائمة التالية لمساعدة المشاركين على تلخيص تعلمهم:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- ما هي الـ كانت أكثر صعوبة أو تحدي
- ما هي الـ رأيكم كانت أكثر شيوعاً أو شبه
- ما هي الـ يها يادي معين ؟
- ما الأفكار الجديدة عن الريادة جلب هذا النشاط بالنسبة لك
- ما قد تفعله بشكل مختلف في المرة القادمة كنت عضواً في مجموعة أو فريق؟
- كيف فريقك قرارات في ه هل استخدم أي شخص في وقت ما عمل القيادة للحفاظ على فريقك

لخصوا النشاط قائلين

- "يمكنك رؤية هذه الأمثلة أنه لا وجد طريقة واحدة فقط لحل التحديات التي يمكن أن تواجه مجموعة أو فريق. يكون فريقكم قد واجه
- الاختلافات في الشخصيات، يمكن ين نفس القدر من الفعالية حتى
- ي إجراءات قيادة مختلفة. مجموعة، يمكن أن وا منتهين لما يحدث وتقرر
- ين تريد ه ينبغي أن يكون هناك عمل قيادة يتخذ. الشيء المهم هو معرفة الإجراءات التي يمكن اتخاذها لقيادة المجموعة واستخدام تلك التي هي نقاط قوتك "

التقييم (15 دقيقة)

يقوم

استعراض وتعزيز ما تعلموه حول القائد ين في وضع مجموعة.

1. من المشاركين أن يأخذ 1 معهم وأنتم المجموعة إلى قسمين. قول :

- " (يمكن لميسر أن يشارك إذا كان هناك عدد فردي من الأ
- تخيل لدى زهر صفراء وزهرة حمراء. كون لديك شريكك
- ديه زهرة لديه الزهرة الحمراء. )

" أولئك الذين اختاروا زهرة الصفير أن يشكلوا ويقابلوا الذين  
الزهرة الحمراء تشكيل دائرة في مركز ' و أن يواجهون شركائهم .

( تكون في النهاية حلقتان يقابلون بعضهم ) .

"مع شريكك أو اثنين لأهمية أن يكون في مجموع لديهم خلفيات  
سأعطيك 2 دقيقة شريك . !

2. 3 2 : المشاركون. قول :

" من الأشخاص الموجودين اليمين ثلاثة اشخاص حتى يمكنك  
شريك جديد. مع هذا الشخص الجديد، أود يتحدث عن ما هي إجراءات القيادة التي يمكن أن  
م إلهام الآخرين في المجموعة. ين جيديين لشريك على استعداد لتقديم  
لهام الآخرين. !

3. 3 2 : المشاركون. قول :

" اليمين بأربعة أشخاص بحيث يكون لديك شريك جديد .

ملاحظة: مع مجموعة صغيرة، اخذ بحيث يكون المشاركون أن يكون لديك  
شريك لم يقابلوه من .

"مع شريك جديد ، القيادة من الـ 1: القيام بالمزيد منها.  
إلى شريك قد يقدمها من ممارسة تلك الأعمال القيادية. !

4. 3 2 .

ملاحظة: هذا النشاط " أكثر" بمثابة تقييم هدف التعلم 1 2 3.

:

"اليوم تعلمنا عن يمكن القيام بها . يمكننا  
العديد من هذه الإجراءات يمكن القيام به من قبل أي شخص في المجموعة عندما ير أنها ستكون مفيدة  
للفريق. أنه يمكنك استخدام أنشطة القيادة بطرق مختلفة قليلا اعتمادا على ما إذا كنت تريد  
أكثر أو أقل مباشرة في قيادتكم.

" عن أمثلة من هذه الإجراءات قيادية مختلفة في البيت، في المدرسة، في الفرق الرياضية، وغيرها من الأماكن.

" 1 "

الميسر للتحسين  
التاريخ الميسر: ] جيد؟ هل / [

1. تقاسم رؤية، هدف، أو خطة

2. إلهام وتشجيع الآخرين

3. تقديم أفكار

4. تقديم اقتراحات

5.

6. الاستماع للآخرين

7. مساعدة الآخرين

8. تلخيص الأفكار

1:

أي أعمال قيادة قمت بها

ضع اسمك هنا: \_\_\_\_\_

أريد المزيد منها!	أستطيع !	قيادة
		رؤية، هدف،
		إلهام و تشجيع الآخرين
		تقديم أفكار
		تقديم اقتراحات
		الاستماع للآخرين
		مساعدة الآخرين على التحدث
		تلخيص الأفكار، القرارات،

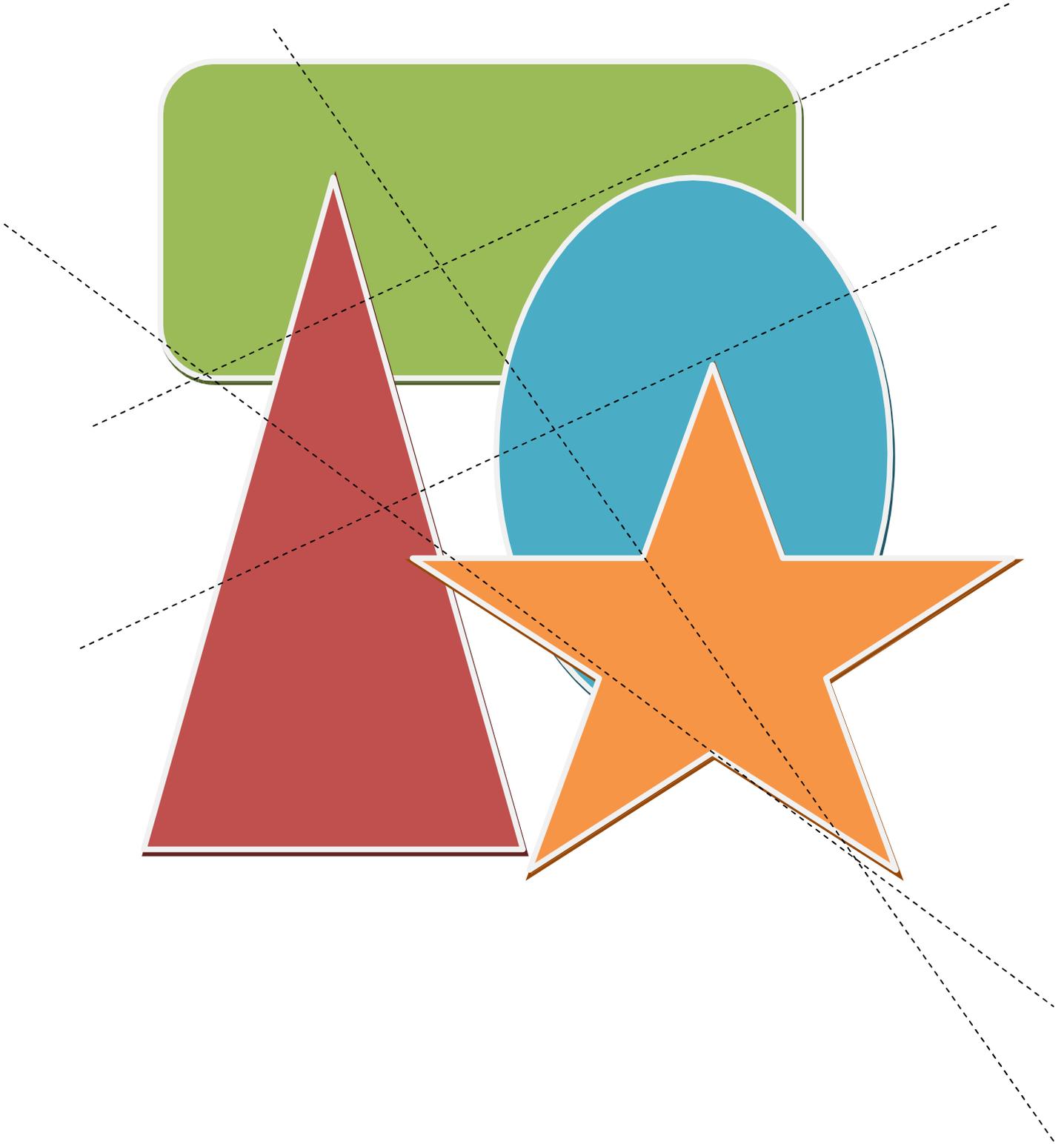
## مادة التدريب 1: حالات: ما قد يفعله قائد؟

أوا جميع ( ) التي يمكن القيام بها. عيد  
قيادة أقل مباشرة. من أن جميع ال عات لديها فرصة لاختيار إجراءات القيادة من منظور القيادة  
قيادة أكثر مباشرة. عيد

: يمكنك مشاركة حالات المجموعة في أي ترتيب. هناك العديد من الإجابات الممكنة لكل من الإجراءات المباشرة و الأهم هو المنطق وراء أجوبة المشاركين. بالإضافة إلى الخيارات الشخصية لاستجابات القيادة المباشرة أو غير المباشرة، هناك أيضا التفضيلات الثقافية. اكتشف ما يفضل في ثقافة البلد المضيف.

ما قد يقوله ...			
فريقك في مدرستك ولكن الفريق يجد صعوبة في الاتفاق على ما ينبغي أن يكون تركيز.	"نحن نتحدث عن الكثير من القضايا المخ هنا. أعتقد أننا يجب أن وهو ..."	"أسمع الكثير من القضايا في رأيكم جميعا القضية الأهم الي يجب التركيز بها"	
إلهام و تشجيع الآخرين الجميع.	"هذا عمل مهم حقا كنا نقوم به ونحن الانتهاء منه تقريبا. دعونا كل المزيد من الجهد لأنهاءه"	"أنا سعيد حقا نتحدث عن هذه المشكلة لأنهم مهم وشك إيجاد حل تقريبا!"	
تقديم أفكار	"لويزا تحضير"	"ما رأيكم لويزا تحضير"	
تقديم اقتراحات	"10 يستطيع الجميع التركيز."	"هل ينبغي لنا أن ينبغي أن نوقف الإ"	
عن جانبين من قضية لكن لا توجد معلومات جديدة أو لم يت	"كلا الجانبين. هل أنت للتصويت؟"	"لقد تبادلنا الكثير حول هذه . قترح أن يكون ينبغي أن نصوت."	
العديد شخاص يتكلمون	"ه"	"يواجهون نفس مشكلة"	

<p>" كثير من الأ تبادلوا وجهات النظر ولكن عدة هادئين.</p> <p>شخص لم يت بعد يريد يقول شيئاً الآن."</p>	<p>" لكثير منا فرصة للحديث حول هذا نسمع ما يفكر هل تريد إضافة شيء؟ "</p>	<p>مساعدة الآخرين على</p>	<p>أنه على الرغم من ك مناقشة حية ومثيرة جداً، لم يقل .</p>
<p>" إنهاء لقائنا. هل يمكن لشخص تلخيص ما قررنا القيام به "</p>	<p>" هكذا إذا تلخيص - ... "</p>	<p>تلخيص الأفكار،</p>	<p>على وشك الانتهاء. العديد من الأفكار.</p>



### 3: دوري القيادي (اختياري)

4

مهارات الحياة و القيادة:

التدريب

2 4

الدليل:

: يعتبر تحديد وتقييم الصفات القيادية بين أعضاء فريق أصولاً  
تنموية. ذين يصفون أو يعرضون مهارات القيادة  
مرجحون أكثر للانخراط في السلوكيات الإيجابية وتجنب  
السلوكيات السلبية والمدمرة.

الفئة المستهدفة: الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

الميسر: متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على  
كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

90 دقيقة

:

المتطلبات الأساسية: 2 4

فبراير 2013

:

### 3: دوري القيادي (اختياري)

التاريخ:

90 دقيقة

الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. اجمعوا المواد اللازمة لمهام الفريقان الأخضر و
2. على استعداد لإظهار البيان التوضيحي "صفات القيادة" التي تم إنشاؤه أثناء المناقشة مع المشاركين خلال قسم
3. نسخ المشاركين من الـ (1 4) :1 (2 4).

: ستند هذه الدورة على الدورة 2 من خلال توفير فرص إضافية للمشاركين لممارسة دور قيادي مختلف  
أن الوقت قصير،  
هذه الدورة والانتقال مباشرة إلى الدورة 4. 4. 4  
كافي للمشاركين فهم أن هناك العديد من الأدوار الفريق الذي يمكنهم اختيارها

- 1. بطاقات الفهرسة أو أوراق صغيرة (حوالي 150-200 لكل فريق أخضر ونفس القدر لكل فريق أصفر)
- 2. الشريط (يمكن استبداله بواسطة دبابيس الورق)

البيانات التوضيحية الذي تم إعدادها

البيان التوضيحي 1: القيادة

- البيان التوضيحي 2: صفات القيادة ("ما هو قائد" تم إنشاء هذا البيان أثناء المناقشة مع المشاركين خلال قسم  
(1 4)  
البيان التوضيحي 3:

ممارسة أعمال القيادة (1 1) :1 (2 4)  
(نسخ المشاركين من الـ 1:1 (2 4)

مواد التدريب

أهداف :

1. فريق، سيقوم المشاركون
  2. العمل كفريق واحد، سوف يظهر
- قيادة مختلف عن ما يفعلونه عادة.  
لا يقل عن مهارتين اثنتين مستفادة من الدورات السابقة.

## التدريس

### 1. التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_ :

#### متقاطع و غير متقاطع

يتم تعريف المشاركين على مفهوم واستيعابه .  
لا يكون مريح . يتم تعلم السلوك الجديد

#### 1. تقديم النشاط. قول :

" بشكل مريح.   
أصابع اليد الأخرى. اتركوهم في  
طي أيديكم معا مع أصابعك متداخلة بحيث أصابع اليد

" أيديكم ثم لاحظ إبهام يوجد .   
على القمة وبقية أصابعك لا تزال . كيف هو الشعور بالاختلاف  
تبديل أصابعك بحيث يكون الإبهام الآخر هو  
م فيها

: يمكن أيضا أن تطلب مشاركين بوضع أذرعهم أمام صدورهم وملاحظة يد على القمة، ثم التبديل.  
، يمكن للمشاركين القيام بتخالف أرجلهم أو القيام بالأمرين معا الذراعين والساقين في نفس الوقت. مهما طلب مشاركين  
ه جعلوهم يبقون في الوضع من التأکید على أنه ليس من السهل الحفاظ على " " جديد لفترة  
طويلة. إنه من السهل أن مرة أخرى إلى العادات القديمة.

: تكيف المهمة لسياق والثقافة. على سبيل المثال، الساقين في الأماكن العامة ليس مهذبا في بعض

#### 2. " شعر بعدم الارتياح"، أو " . "

" يشعر هذا الوضع الجديد بعدم الارتياح أو ربما حتى  
أيديكم هذا النحو دون التبديل إلى طريقة القديمة؟  
طريقة  
سحب أيديكم بعيدا . لكن إلى متى يمكن أن تبقى  
طي أيديكم

#### 3. طرح المزيد :

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

• شيئا من هذا القبيل حيث قمت بإجراء تغيير في الأول ولكن الحفاظ عليه؟

- لماذا يكون من الصعب جدا إجراء تغيير به لفترة طويلة؟ (الإجابات المحتملة: يصعب كسر العادات القديمة الطريقة الجديدة غير مريح قد لا يوافق الآخر التغيير.)
- يجب أن يحدث يصبح التغيير أكثر ديمومة؟ ( محتملة: ممارسة مهارات جديدة تغييرات جديدة.)
- هي النصيحة التي تقدمها شخص يريد إجراء تغيير دائم؟
- ما وجه الشبه بين هذا النشاط تغيير جديدة للقيام بهذه الأمور ولكن أشياء جديدة)

"اليوم وكيف نكون قادة  
وعليك بين القيادة المختلفة  
الارتياح في البداية، ولكن هناك دائما قليلا من الانزعاج عندما شيئا جديدا.  
ممارسة الإجراءات الجديدة، كلما سوف وكأنه طريق العادية للقيام بهذه الأمور."

## 30 دقيقة

- البيان التوضيحي 1: القيادة ( ستخدم أيضا في  
البيان التوجيهي الناتج عن المشاركين في الوحدة 4  
القيادة  
نسخ المشاركين من الـ 1: 4 2.

## مراجعة أنشطة القيادة

يستعرض المشاركون نقاط التعلم الهامة . أثيروا انتباههم إلى البيان التوضيحي 1: القيادة وقول :

1. المشاركين القيادة التي تعلمها في الدورة السابقة.  
" آخر مرة التقينا فيها التي يمكن أن يقوم بها رائد الورقي . ما هي بعض الأمثلة عادي . لقد نشرت تلك القائمة هنا مرة أخرى على يستخدم إحدى هذه الأنشطة لقيادة نتيجة إيجابية؟  
قد رأيت منذ اجتماعنا الأخير التي رأيت فيها  
2. توزيع نسخ المشاركين من الـ 1: تم إنجازها  
: 2 4

" على تحديد أي من هذه القيام بها بشكل جيد. وتذكير  
أيضا تطويره أكثر. عمل القيادة  
تطويره لأن اليوم سيكون لديك

3. للسماح للمشاركين اتخاذ خياراتهم دعوهم لطرح أسئلة توضيحية القيادة. :

" ، أيضا، أن تحدثنا عن كيف يمكن للقائد أن ي أكثر أو أقل مباشرة في كيفية اتخاذ إجراءات  
حاج إلى اتخاذ إجراءات سريعة و يكون فيها اتباع نهج قيادة أكثر مباشرة هو  
المهم. وقلنا أيضا أنه في بعض الحالات فإنه من المهم أن يكون سيطرة أكبر أو يتخذون  
في هذه الحالة يكون قياد مفيد "

4. للإجابة على الأسئلة أو توضيح هذا المفهوم حسب الحاجة. ظهر البيان التوضيحي  
1، ما هو القائد؟ خلال دورة المعلومات، "صفات القيادة" و :

" الأولى حول القيادة، صفات القائد الجيد من خلال دراسة اقتباسات عن القيادة.  
نظرة على هذه القائمة و سمحوا لي أن أعرف إذا كان لديك أي أسئلة حول هذا "

5. أجبوا

"هذ كثيرة يجب ها

على استخدامها".

### (40 دقيقة)

البيان التوضيحي 1: القيادة  
1: القيادة

بطاقات الفهرسة أو قطع صغيرة من الورق الثقيل لمهمة الفريق الأخضر (150-200 قطعة لكل فريق)  
بطاقات الفهرسة أو قطع صغيرة من الورق الثقيل والشريط (أو دبائيس الورق) لمهمة الفريق الأصفر (150-200  
قطعة لكل فريق)  
ساعة أو جهاز ضبط الوقت

. فريق أصفر، فريق أخضر  
يمارس ن إجراءات القيادة أثناء إتمام مهمة كفريق.  
المهارات الحياتية و القيادة

1. توزيع الـ 1: القيادة (يمكنك أيضا الإشارة إلى البيان التوضيحي 1: القيادة).

" القيادة في ، واختيار واحد أو اثنين من الأعمال التي بها ون القيام بها أثناء نشاط الفريق القادم. " القيام !  
بجانب واحد أو اثنين من أعمال القيادة التي تريد .تها "

2. يتمكن المشاركون من اختيار الأعمال على مذكرتهم. :

" في معظم الحالات نركز على ما نقوم به مع . اليوم هذه  
ولي اهتماما لكيف قد كون مفيدين  
ونه جيد أو سيئ.  
وفريقك إكمال مهمة بسيطة، وإذا لم تنهوا لن يكون هناك مشكلة لأن الغرض الحقيقي هو  
القيادة الجديدة والصفات.

" بعدم الارتياح، مثل طي أيديكم (أو ذراعيك ، الخ) الطريقة "خاطئة" ، ولكن التعلم  
الحقيقي هو دائما غير مريح بالمخاطر، أو حتى مخيفا في البداية."

3. تقسيم المشاركين إلى فريقين عيذ فريق أخضر وفريق قوما بالتوزيع إلى فريقين فريقين  
سيؤدي إلى فرق لديها أكثر

"في فريقك دقيقة لكل شخص كي ي بقية المجموعة عمل القيادة سيحاول ممارسته  
المتبقية من هذا النشاط. "

4. بعد دقيقة، بقية التعليمات. قول :

" لفريق الأخضر مهمة. بينما هم يعملون على ذلك، فإن الفريق الأصفر سيشاهدكم في  
القيادة والصفات التي ساعدت الفريق الأخضر في أن ي

"هذه هي المهمة بالنسبة للفريق الأخضر: طويل القامة ما تستطيع استخدام بطاقات الفهرس  
( صغيرة من الورق الثقيل). يمكنك طي أو تمزيق ، ولكن لا يجوز لك  
أن ممارسة أعمال قيادتكم و الصفات! سيكون لديك 10 ."

5. توزيع المواد وتشغيل الساعة. 10 و العملية، هنأوا الجميع لة من التصفيق، وقود  
مناقشة قصيرة. قول :

( "أود الحصول على بعض ردود الفعل من الفريق الأخضر الذي بنى البرج.  
المهارات الحياتية و القيادة

- 1- كيف تشعر حيال نجاحك ) كل الأسئلة التالية ( .  
 2- إدراج جميع أعضاء فريقك  
 3- ما هي بعض الأمثلة تم فيها عمل القيادة "؟

" ( الفريق الأصفر الذي شاهد الفريق الأخضر يبني .  
 1- ما هي بعض الأمثلة من القيادة أو صفات التي رأيتَها عندما كان الفريق يبني  
 ه " ( . )

6. وا العملية ومهام المراقبة بين الفريقين الأصفر و .

"حسنا، الآن جاء دور الفريق الأصفر في إكمال مهمة في حين أن الفريق الأخضر يراقب بصمت للاطلاع على القيادة . "إن التحدي بالنسبة للفريق الأصفر هو بناء جسر أو ممر واسع بما يكفي يق 4. يمكنك طي أو تمزيق قصاصات الورق، كما لوحظ في إعداد الميسر) ولكن لا يجوز لك القيادة الصفات! سيكون لديك 10 ."

7. قوموا بتوزيع المواد وتشغيل السا . 10 دقائق، أوقفوا العملية، هنتوا الجميع بجولة من التصفيق، وقودوا مناقشة قصيرة. قولوا:

- "أود الحصول على بعض ردود الفعل الفريق الأصفر ( .  
 1- كيف تشعرون حيال نجاحكم؟ (توقفوا بعد السؤال و بعد كل الأسئلة التالية للسماح بالاستجابة . )  
 2- إلى أي حد نجحتم حسب اعتقادكم في إدراج جميع أعضاء فريقكم؟  
 3- ما هي بعض الأمثلة التي استخدمتم فيها عمل القيادة "؟

"الآن أود سماع الفريق الأ ر الذي شاهد الفريق الأ يبني ال .  
 1- ما هي بعض الأمثلة من أعمال القيادة أو الصفات التي رأيتموها عندما كان الفريق الأ يبني  
 " ( . )

5 7 تقييم جزئي لهدف 1.

لخصوا التمرين بالقول:

" تذكر ممارسة أنشطة القيادة والصفات في منتصف مهمة معقدة حين الساعة تدق وليس لديك الكثر . لكن الجميع بذل جهودا جيدة لتجربة استراتيجيات جديدة ليكون قائدا".

IV. تطبيق (25 دقيقة)

المهارات الحياتية و القيادة

### البيان التوضيحي 3:

#### 1: ممارسة أعمال القيادة

#### فريق أصفر، فريق أخضر ( )

يقوم تحليل أهم ء في فريق لمزيد من فهم مدى تعقيد العمل في فريق.

1. المشاركين للتفكير في نشاط الفريق السابق. قول :

" القيادة " م القيام بعمل القيادة . م هل . مهمما حدث فذلك جيد".  
م عليها. على القيام . تدوين ملاحظة، مجرد كلمة أو اثنين، حول ما  
درين

2. 3 دقائق للمشاركين للتفكير، ثم قول :

"أعضاء الفريق الأخضر، أود من شريكا من الفريق الأصفر شاهد بناء برج . ( .  
التحدث عن جهودكم لمحاولة عمل قيادة جديد.  
لا بأس بها أيضا).  
، ما حدث، وماذا يمكن أن تفعل

" من الفريق الأصفر، استمع . يقوله شريك .  
. إذا كان الشخص يريد ذلك، كونه ين للتقديم له  
البيان التوضيحي 3 يمكن القيام به في المرة القادمة. "

3. عن إجراءات القيادة وتجربتهم  
تبديل الأ . يتمكن أعضاء الفريق الأصفر الحديث  
:

" بعض الأفكار في العمود الأيمن من  
. يمكن أن يكون عن القيادة أ  
ونه  
."

4. دقيقتين أو ثلاثا الجميع في دائرة لنقاش باستخدام هذه الأسئلة:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- ما هي بعض الأشياء بها كل فريق ليكون
- ن هم الذين برزوا
- ما هي بعض الأمثلة لا تنسى لإجراءات قيادة تم استخدامها؟
- هناك أي لحظات مرهقة ، كيف تفاعلت معها

- كيف أثر القيد الزمني المفروض على قدرة جيد
- كيف لتي يمكن لها على جيد
- لقد تحدثنا من قبل عن كيف الفرق التي تستخدم مساهمات جميع
- الأمثلة على ذلك شاهد فريق الأخضر أو الأصفر؟
- ما هي بعض الصعوبات في العمل في فريق ال عنها هذا
- ما هي بعض مزايا العمل في فريق الذي كشف عنها هذا النشاط؟
- ما هي بعض الطرق أظهرت بواسطتها مهارات الإيجابي؟
- فريقك بشكل مختلف في تخطيط
- كان بإمكانكم القيام بـ بشكل مختلف لممارسة أنشطة القيادة التي

- في فريق أو مجموعة معها في الماضي. يمكن أن يكون العمل، أو حتى مجموعة من الأصدقاء يقرر ما يجب القيام به خلال عطلة نهاية الأسبوع. ما ه بعض الأشياء اليوم حول العمل في فريق كون مفيدة
- في فريق أو مجموعة عضوا فيها ومهمة أو مشروعاً ستعمل عليه تلك المجموعة قريباً. أخرى، يمكن أن كون مجموعة رسمية في المدرسة أو اليوم التي يمكنك استخدامها مع تلك المجموعة؟ ( مشاركين ا اجعلوهم يكتبون في مذكرتهم " القيادة." )

- 1 2 هي تقييم جزئي لهدف 1 :  
3 هي تقييم اهداف التعلم 1 2 :

"اليوم نحن عزز فريق لديه شيء هام يحتاج إليه الفريق، وأن يمكن أن ي هم. لي التوصل إلى قرار، وخلق فرص للأعضاء الآخرين لمساهمة، ، أو تلخيص ما قاله الناس.

"لقد تعلمنا أيضاً أنه مهمة معقدة أو مع ضيق الوقت، فإنه من الصعب استخدام هذه المهارات القيادية بشكل كون القائد الفعال هو شيء يمكنك ه. من خلال التركيز على صفات القادة جيدة عمال القيادة، يمكنك تدريجياً أكثر فعالية ك .

" بمذكراتكم لهذا اليوم، فيها والمسماة ' . أريد أن أشجعكم على ممارسة هذه الأعمال القيادية التي اخترت ين . نحن أيضاً القيادة والعمل على مشروع

قد تم دمج التقييم طوال الدورة وي :

هدف 1: ممارسة الأدوار القيادية وأدوار أعضاء الفريق.  
تقييمها في الممارسة، الخطوات 5 7 .

هدف 2: إظهار اثنين من المهارات المستفادة من الدورات السابقة.  
تقييمها في التطبيق، "فريق أصفر، فريق أخضر" ( ت ) 3 2 1 .

: نشاط "فريق أصفر، فريق أخضر" كان مستوحى من الموارد التالية. ومع ذلك، تم نسخ أي نص أو تكييفه

سيفاسيلام ثياجاراجان. تصميم ألعاب الخاصة. سان فرانسيسكو: جون وايلي .2003.  
Sivasailam Thiagarajan. *Design Your Own Games and Activities*. San Francisco: John Wiley & Sons. 2003.

## ملاحظات الميسر للتحسين في المستقبل

التاريخ و اسم الميسر: [ما سار بشكل جيد؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ هل تحتاج إلى وقت أكثر / أقل بالنسبة لبعض  
[

## البيان التوضيحي 1: أعمال القيادة

هذه القائمة الصفات القيادية التي حددتها المجموعة في 4 "ما هو القائد؟" خلال قسم المعلومات، "اقتباسات القيادة."

تقاسم رؤية، هدف، أو خطة

إلهام و تشجيع الآخرين

تقديم أفكار

تقديم اقتراحات

الاستماع للآخرين

مساعدة الآخرين على التحدث وتبادل الأفكار

تلخيص الأفكار، القرارات، والخطط

## البيان التوضيحي 2: صفات القيادة

( هذا البيان التوضيحي من قبل المشاركين في قسم المعلومات في 4 1 )

### البيان التوضيحي 3:

ما هي القيادة والصفات  
تأ

ما هو مثال عن لها؟

ما هي أعمال القيادة التي ترغب  
تأ أكثر

## القيادة

:1

...	!	قيادة
		رؤية، هدف،
		إلهام و تشجيع الآخرين
		تقديم أفكار
		تقديم اقتراحات
		الاستماع للآخرين
		مساعدة الآخرين على التحدث
		تلخيص الأفكار، القرارات،

4:

4

مهارات الحياة و القيادة:

التدريب

4 4

الدليل:

: تحديد وتقييم خطوات دورة المشروع هي عناصر الأصول  
التنموية التي تتضمن القيم الإيجابية والكفاءات الاجتماعية.  
الذين يعرفون كيفية التخطيط مسبقا واتخاذ خيارات في القيام  
اربع لمساعدة الآخرين  
السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.

الفئة المستهدفة: الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

الميسر: متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على  
كيفية استخدام وتكليف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

90 دقيقة

:

المتطلبات الأساسية: 3 4

فبراير 2013

:4

التاريخ:

90 دقيقة

الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. بسيط مع تفاصيل مثل الزخارف أو مجموعة فريدة من أشكال الشراع.
2. تطبيق المشاركين
3. فريق. إعداد كيس أو علبة من مواد مماثلة لكل فريق.
4. رسمه
- 3: أسئلة وأنشطة لكل مجموعة صغيرة وقطع
- ( ملاحظة الميسر حول هذه في قسم الممارسة)

اضيع ورة المشروع وتخطيط المشاريع بعمق أكثر، أو إذا كانوا بحاجة إلى تطوير المهارات إلى أبعد من ذلك، يرجى الرجوع إلى وثائق هيئة السلام المذكورة في نهاية خطة الدورة. تقدم هذه الموارد التصميم التدريب وأدوات مفيدة للميسرين وجماعات الشباب.

:

•

1. خيط او غزل
- 2.
3. لوازم الفن: علامات، الطلاء، الشريط، صور المجالات، الغراء
4. (المزيد ألعاب البناء المتاحة تجارياً، مثل لبنات البلاستيك يمكن العثور عليها محلياً ون أن ينجز بسيطاً. يمكنك أيضاً جمع المواد النظيفة المهملة أو الزجاجات البلاستيكية إعادة تدويرها مثل رقائق القصدير البلاستيك حاويات المواد الغذائية، الخ لاستخدامها).
5. ورق السبورة الورقية
6. علامات أو أقلام تلوين
- البيانات التوجيهية المحضرة:  
بيان التوضيحي 1:

:1

2: تاريخ المعدات الرياضية

:3

• مواد التدريب

ي 1: مشروع معدات رياضية

ي 2:

أهداف التعلم:

1. خيالية، سيقوم الم

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

كرة من الخيط او

1. بالمشاركين و منهم الوقوف في دائرة :

"لقد قضيت كثير من الوقت لتعلم كيف أن نكون قادة و أعضاء في فريق. اليوم أود أن أتحدث عن كيف يمكنك ه حول العمل كفريق واحد لإكمال مشروع أو للقيام بالنشاط الذي يستخدم أفكار ومواهب مجموعة من الناس لتحقيق ذلك."

2. نهاية كرة الخيط او حول يد . بين من خيط من الكرة و وها :

"عندما يأتيكم كرة خيط، الخيط فضفاض حول يدك ."

3. المشاركون الخيط بين كل شخص ولكن ضيقة فتتضرر يد . الجميع تلق الخيط مرة واحدة على الأقل. ( مجموعة صغيرة من خمسة أو أقل، يمكنك إرسال الخيط حولها مرة أخرى في تسلسل مختلف) وقول :

"يرتبط كل واحد منا مباشرة شخصين (أو أربعة إذا ذهبت كرة الخيط حول الفريق مرتين) وبشكل غير مباشر إلى كل . دعونا نرى ما يحدث في بضع ."

4. تعليمات التالية واحد . دعوة المشاركون مناقشة الآثار المترتبة على كل تغيير تتبع التعليمات.

" عيد ميلادك في شهر نوفمبر، الخيط. عيد ميلادك في شهر يوليو أو يناير، الخيط. ( أشهر مختلفة اذا لم يسحب خيط.)"

- هو التأثير عندما سحب شخص الخيط؟ ( : أصبح الخيط .
- عندما سحب العديد من الأشخاص الخيط؟ ( : الخيط أكثر تشددا عدة اتجاهات.)
- مثل الفريق، ما قد يمثله الخيط؟ (الإجابات المحتملة: المحادثات بين الأصدقاء. العلاقات بين الناس. التفاعلات بين الأعضاء . يقوم به الفريق. قوم به المجموعة.)

- قد يمثله الخيط " (الإجابات المحتملة: الناس الذين ي . الناس الذين لا يمكنهم تحديات العيش جنبا إلى جنب.)

" يحدث في حالة عن الخيط. ( خيط.)  
 • " (الإجابات المحتملة: هناك مساحة فارغة قد خفت الخيط ونحن لا يمكن أن ' ' )  
 (. علينا أن نقف أبعد عن بعض ض للحفاظ على الخيط وبعيدا عن الارض.)

"ماذا سيحدث إذا عم الخيط ) اثنين أو ثلاثة آخرين ترك خيط.)

- : إمساك الخيط )  
 • علينا أن نقف أبعد عن بعضهما البعض للحفاظ على الخيط وبعيدا عن الارض.)  
 • مرة أخرى، إذا كان هذا يمثل فريق إليه قد يمثله هذا الوضع الجديد؟"  
 المحتملة: في بعض الأحيان يتم استبعاد الناس من مجموعة. أحيانا ننسى إدراج جميع الذين قد يرغبون في التواصل هو أكثر صعوبة .  
 ضعيفة يكون " " عن بعضه . يكون الفريق أضعف عند عدد قليل من القيام بكل شيء.)

" فريق، بين جميع ظاهرة غير ظاهرة. يكون و لو  
 له فإنه له تأثير على الجميع. يقوم الجميع ه يساهم مهاراته  
 استمرارية مسؤولا في علاقاته، يكون الفريق أقوى والأشياء التي نقوم بإنجازها

## 20 دقيقة

1: خطوات دورة المشروع لكل فريق، مقطعة إلى خمس قطع

2: تاريخ ال رياضية

ورق السبورة الورقية، الشريط

ي 1: مشروع معدات رياضية

بيان التوضيحي 1:

يتعلم المشاركون خطوات دورة إدارة المشاريع.

1. مفاهيم التخطيط ودورة المشروع. قول :

"لقد تحدثنا من قبل عن مزايا العمل في فريق: يمكنك حل المشكلات بطريقة إبداعية و الحصول على المزيد الأشياء. ويظهر النشاط الافتتاحي أنه إشراك جميع

"في هذا النشاط، جميع الخطوات التي سوف تحتاج إلى اتخاذها من أجل بدء وإنهاء مشاريع ناجحة التي قد تريد تحقيقها كفريق. مهمة يستوجب إكمالها

2. 1: مشروع معدات رياضية. قول :

" إلى هذه القصة حول كيف تغيير كبير من خلال العمل على مشروع في المدرسة."

3. بعد قراءة القصة بصوت عال على المشاركين، :

"ما هي الأشياء التي قام به المنظمون ليكون مشروعهم ناجح "

4. الإجابات للحصول على بعض الأفكار الأولية من المشاركين. تقسيم الأشخاص إلى

5-3 كل فريق نسخة من ال 1:

قسمة واحدة من الورق إلى كل عضو من أعضاء فريقك (قد يكون لب الفريق يتكون من). هل هناك أي أسئلة حول ما تعنيه هذه المصطلحات؟ "

5. أجبوا على أية أسئلة، ثم قول :

" لحظات قليلة في مجموعتك لتحديد ترتيب خطوات التخطيط. في ما فعله الطلاب في القصة

ذلك كدليل. يمكنك الرجوع إلى نسخة فريقك 2.

" شارة، أريد أفراد فريقك ترتيب أنفسهم بحيث موجودة لديهم في ترتيب صحيح."

6. ليتشاور أعضاء الفريق ترتيب الخطوات التي حددتها

فرق شرح ترتيبهم ، خاصة عندما يكون . ظهوروا البيان التوضيحي 1:

"هناك العديد من الطرق لتصميم المشروع يكون ناجحاً. يوضح هذا الرسم البياني الخطوات الأساسية. لاحظ

'تحديد' و حولها إلى الأعلى مرة أخرى. هذا لأنه بمجرد اكتمال

مشروع آخر يريدون القيام به. "

7. من المشاركين إعطاء أمثلة من قصة المعدات الرياضية لكل مرحلة من مراحل دورة المشروع. ( محددة في مادة التدريب 1. تناسب مع خطوة من دورة التخطيط، بداية تحديد.)

: كون هناك طرق أخرى لتفسير المشاركين توضيح أي اختلافات بين ترتيبهم للخطوات وترتيب الخطوات بيان التوضيحي 1. أيضا، في معظم المشاريع، التقدم من خطوة إلى 1. إذا لزم الأمر، يمكن شير إلى هذه النقطة للمشاركين الذين لديهم في إدارة المشاريع. و في معظم الحالات، سوف يكون كافيا مساعدة الأشخاص على فهم الخطوات الخمس الأساسية للمشروع.

" يزيد من احتمال لأنه يساعدك الذين هم مهتمون. كما أنه يتيح لك فرصة لوضع خطة متين بحيث فريقك يعرف ما يمكن القيام به "

### (30 دقيقة)

:  
البيان التوضيحي 1:  
ورق السبورة الورقية، الشريط  
مادة التدريب 2:  
3: (مجموعة واحدة لكل فريق) يها

يعزز ( ) تهم

1. تقديم النشاط إلى البيان التوضيحي 1:

" أن في كل خطوة من مراحل دورة المشروع هناك يمكنكم طرحها إجراءات يمكنكم اتخاذها. لذلك هناك بعض الخطوات الصغيرة التي يمكن أن تتخذوها في كل خطوة من الخطوات الخمس الرئيسية للدورة. في مشاريع

2. كل فريق نسخة من الـ 3: أنشطة فردية. عظم أيضا السبورة الورقية فارغة والشريط. قول :

: هذا سيعطي كل فريق خمس ورقات وخمس ورقات أنشطة للترتيب في 3 : 2 كدليل لتجميع المذكرة 3

"كل فريق لديه الآن كومة من الأسئلة وكومة من الأنشطة. المرجو تحضير ملصق مماثل للبيان التوضيحي 1. الشريط لتلصيق ذلك تحت

3. مشاركين حوالي 10 دقيقة للعمل. منهم القيام "بزيارة الـ" رؤية ملصقات جميع

4. ككل، حسب الاقتضاء، من بين الخيارات التالية:

- أي من قرارات فريقك تفسرون هذه الاختلافات؟
- لديك وضعها في جميع هذه الأنشطة في كل مشروع، ولكن أي منها هي أكثر أهمية و قد تقولون بأنكم ستدرجونها
- ما هي بعض الأسئلة أ قد تودون إضافتها

: حضرها تبين خطوات دورة المشروع مع الأسئلة  
ها 4 5 "

مرين بالقول:

" أن هذه الأفكار حول ما يجب أن ون إليها ها في كل مشروع، لكنها ستعطيكم وماذا يمكنك أن تفعل."

## IV. تطبيق (30 دقيقة)

فن: علامات، الطلاب، الشريط، صور مجلات، الغراء  
) ل مواد بديلة يمكن استخدامها بدلا من لوازم الفن.)

ي دورة المشروع في إطار فريق لإكمال مهمة.

1. النشاط الذي سيعطي الفرصة للمشاركين لاستخدام دورة المشروع. :

" فريقك الفرصة لاستخدام خطوات دورة المشروع الذي كنا نتحدث عنه . مشروع بسيط. المشروع هو أن يرسم فريقك \* . ه ينبغي أن يكون له ثلاثة أشعة ويكون قوي بما يكفي للسفر عبر المحيط. ات دورة المشروع عن طريق طرح بعض الأسئلة تحديد التخطيط تنفيذ، مراجعة، والاحتفال. يمكنك الرجوع إلى ملصق للدورة التي قمنا بها عليها "

" على استعداد للبدء، يمكنك

\* : قبل بداية الدورة. يظهر هذا الرسم التفاصيل المميزة التي تميز القوارب يكون على سبيل المثال، يمكن أن يكون ثلاثي واثنين من الأشعة مربع ، قد يكون نجم على شراع واحد، قد يكون شريط . هذه هي التفاصيل التي سيتم تقاسمها مع المشاركين فقط في حالة . يمكن ان تطلب المشاركين رسم وجوه أشياء قارب ليس من الناحية الثقافية. قلعة، مشهد جبل، وسط المدينة، أو حديقة نباتية تناسب بشكل أفضل مع خبراتهم. بسيط واحد أو اثنين من تفاصيل ينبغي أن يها الرسم بعض التفاصيل الإضافية في رسم . لا تظهر انتهاء المشاركين وعرض رسوماتهم.

ملاحظة: لقد كتب هذا النشاط مع ملاحظة: لقد كتب هذا النشاط مع التعديلات المناسبة لمشاركين. إلى مواد البناء المنتجة تجاريا بسيط ل البيت، قارب، شخص، أو حيوان. واحد أو اثنين من التفاصيل التي يجب أن يضمنها . قوموا بتحضير مع تفاصيل إضافية وابق خفي المشاركين ي ي وا نموذجهم. أن لديك يكفي من إمدادات البناء يمكن كل فريق

2. توزيع المواد على المشاركين عندما يونها. أ ييوا على أية أسئلة حول مشروعهم المعلومات التي لا يسألون عنها.

: ظاهرة للمشاركين ي ي توفير ما يطلبون ولكن لا أية مواد لم يطلبونها.

3. في نهاية 10 من جميع الفرق التوقف عن العمل و كل فريق فرصة لإظهار :

" جيدة، والإبداعية. ومع ذلك، هناك أشياء قليلة في

" .

: " مشروع، ما هو غايتها تحديد. يغفلون الطلب من الميسر، الذي هو في نهاية

4. ظهر ( ) به قبل بد ( ) أشيروا التفاصيل رسومات المشاركين. أسئلة المناقشة التالية لمساعدة المشاركين في تعلم من هذا النشاط:

: من بين أسئلة المناقشة، تلك بخط غامق هي الأكثر أهمية.

- كيف تفسرون الالافات بين
  - ما هي
  - ما هي
  - 
  - قمنا به
  - هي أدوار القيادة (مثل تقديم رؤية أو هدف، مساعدة الآخرين
  - الآخرين، الخ) لها مختلف أعضاء فريقك
  - فريقك من جميع أعضائه؟
- استخدمها فريقك
- فريقك
- ها
- ها بالمررة
- تقديم الاقتراحات، الاستماع إلى

"يمكنكم رؤية بسيط يمكن أن يكون أكثر تعقيدا مما قد في البداية. هناك كثيرا ما يحدث، بأنه . الأشياء تتغير أو تتلق معلومات جديدة تدفعك تغيير كيفية القيام ببقية المشروع. التخطيط الجيد، يمكنك غير متوقعة و تحقيق هدف المشروع .

## V. التقييم (10 دقيقة)

ورق السبورة الورقية  
علامات أو أقلام تلوين

### نصائح عملية

يستعرض المشاركون ما تعلموه حول كيفية استخدام دورة المشروع.

1. تعليمات لمراجعة دورة المشروع. قول :

" رأيك كيف يمكن أن يخل شخص، ضيق العمل مع الأعضاء الآخرين في فريقك فيه كم هو قارب، والتفكير في النصيحة التي توجهونها لشخص على وشك أن يبدأ مشروعاً جديداً. واحد على الأقل أو جزء من النصائح العملية لكل خطوة من خطوات دورة المشروع. النصيحة بصيغة ' ... ' ... ' ... ' تفكرون فيه سيكون مفيداً ."

2. توزيع ورق السبورة الورقية وعلامات أو أقلام تلوين. 5 دقائق لكتابة نصائحهم.

3. فريق فرصة قراءة اقتراحاته ها. جولة من التصفيق نصيحة  
جمع النصيحة كتب كل فريق على ورق السبورة الورقية لاستخدامهم 5 "

4. قوموا بإزالة البيان التوضيحي 1: " " بيانات توضيحية الأ تظهر  
المشروع إظهار. و :

"الآن، أريد أن أ . أشير إلى مجموعة،

ين كل فرد في المجموعة يعرف الج  
"

5. شير إلى مجموعة عشوائيا. جولة من التصفيق لإجابة .

6. 5

4-6 "نصائح عملية" بمثابة تقييم لهدف التعلم 1.

:

"لقد رأينا أن بدء وتنفيذ مشروع ينطوي على خمس خطوات: تحديد التخطيط، التنفيذ  
هناك أيضا بعض الأسئلة العامة التي يمكنكم طرحها وبعض الأنشطة التي يقوم بها الأ

"لقد شهدنا أيضا مدى صعوبة القيام بجميع الخطوات في دورة المشروع. يمكن أن أصبح بسهولة كبيرة  
مشاركين بـ وليين. قد أعطيتم أيضا بعض النصائح الممتازة  
العملية الخاصة عندما نلتقي في المرة القادمة  
معرفة المزيد عن القيام ."

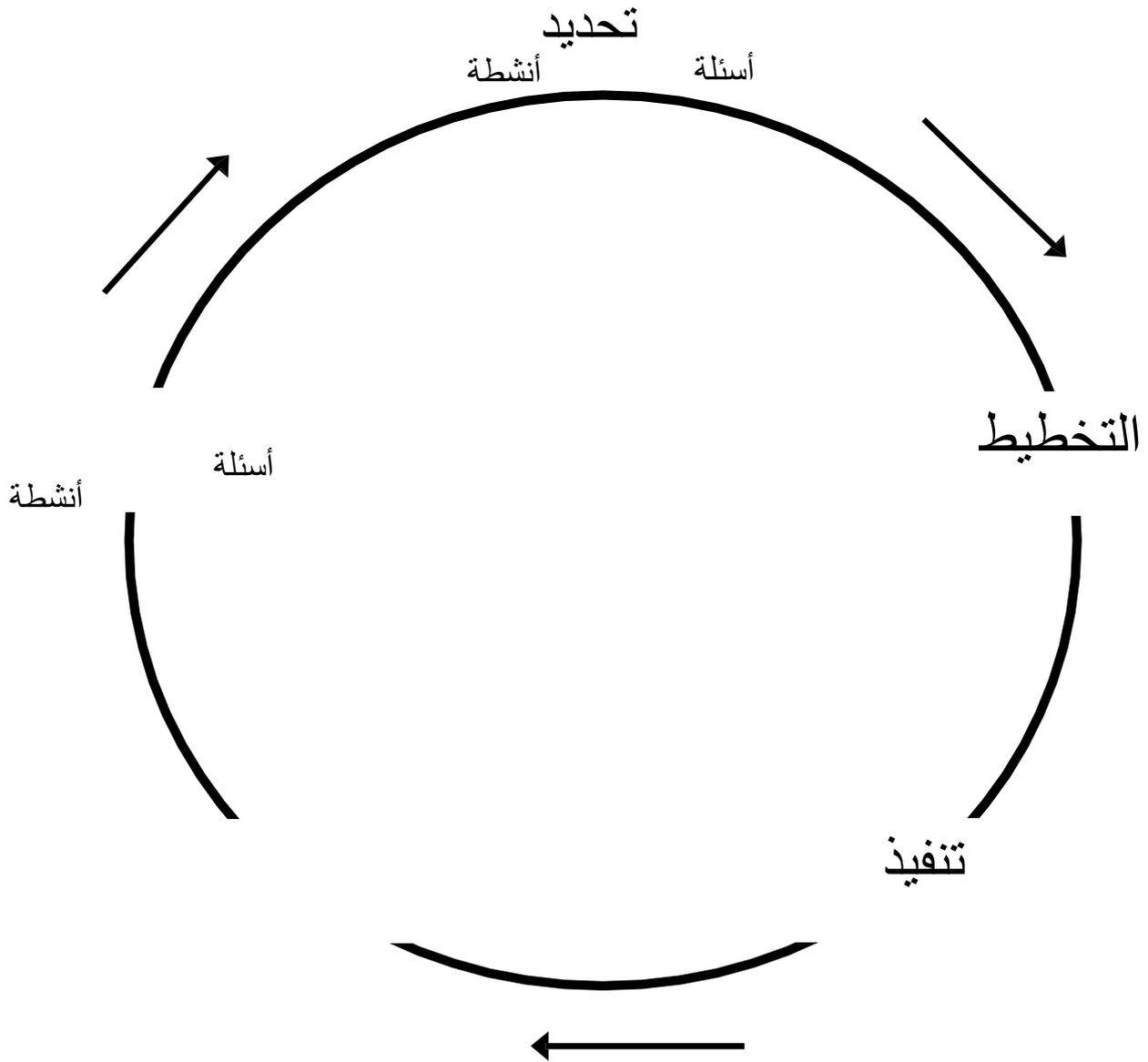
: الشباب يرغبون في استكشاف موضوعات دورة المشروع وتخطيط المشاريع بشكل أكثر عمقا، وتعلم  
المزيد عن التطوع وتعلم الخدمة، أو إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من تطوير المهارات الفردية، هذه  
توفر تصميم التدريب وأدوات مفيدة للميسرين وجماعات الشباب.

تصميم المشاريع الجديد و دليل تدريب [ICE] T0107

دليل العمل التطوعي: مضاعفة قوة الخدمة [ICE] CD062

الميسر للتحسين  
التاريخ الميسر: ] جيد؟ هل /  
[

## البيان التوضيحي 1:



:1

طباعة نسخة واحدة من هذه الصفحة لكل مجموعة صغيرة من ثلاثة إلى خمسة مشاركين. مقطعة إلى خمسة أجزاء قبل توزيعها

تحديد

التخطيط

التنفيذ

## 2: تاريخ المعدات الرياضية

هذه الـ تذكير بتاريخ الـ رياضية عندما  
كان الطلاب في مدرسة عباسية . هي فرصتهم الوحيدة لممارسة الرياضة خلال اليوم الدراسي،  
وجود معدات رياضية، كان هناك أشياء قليلـ يمكن القيام بهـ  
ما يمكن فعلهـ من الطلاب حول الرياضية التـما يودون ممارستها  
ووجدوا أن بعض الطلاب يريد لعب كرة القدم في حين يـ . تحدثوا إلى مدير  
أن انها تعتقد يعتنون بالمعدات الرياضية انها لا تريد أن تنفق أي أموال لشراء معدات جديدة.  
قرر الطلاب أنهم في حاجة إلى كل من جمع المال وتوعية أصدقائهم حول كيفية العناية بـ  
يحتاجونه، و الأعمال التجارية. أيضا  
مدرس التعليم الفني إعطاء دروس حول كيفية تصحيح كرة الفارغة من الهواء، وكيفية العناية بـ لهواء،  
وكيفية  
، نظم الطلاب زملائهم . حدد التاريخ و أعلن عنه،  
بزيارة الشركات المحلية لطلب التبرعات. لتربية الفنية.  
بعد حوالي خمسة أسابيع، التقى الطلاب لمعرفة ما إذا كان . أدركوا أنهم في حاجة لبيع المزيد من تذاكر  
تكون حملة جمع التبرعات جيدة. تبرع عدد قليل الأعمال التجارية المال ولكن ليس كثيرا جدا.  
بقالة لن يعه وافق على التبرع ببعض المواد الغذائية إذا أرادوا ذلك. عندما علم الناس أنه  
يكون هناك طعام في الرقص، ين على بيع المزيد من التذاكر.  
مدير ، قدمت مساهمة شخصية في صندوق المعدات. أيضا  
تنظيف خزانة لتخزين المعدات و . بعد عدة أسابيع أخرى، اشترى أطواق كرة السلة وأهداف  
شكر كل الذين ساهموا في . خلال حفل التخرج في نهاية العام الدراسي،  
صندوق المعدات الرياضية.

طباعة نسخة واحدة من هذه الصفحة لكل مجموعة صغيرة من ثلاثة إلى خمسة مشاركين.

بحيث

<ul style="list-style-type: none"> <li>• كتابة دراسة استقصائية</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لنا؟</li> <li>• ما هي بعض التغييرات التي يمكن أن نقوم بها في</li> <li>• من آخر يهتم هذا الموضوع؟</li> <li>• ماذا يفكر الأ حول هذا</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جميع الخطوات للقيام</li> <li>• البحث عن أشخاص آخرين الذين يمكن أن ي</li> <li>• تحديدها</li> <li>• ما سيكلف المشروع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي أفضل طريقة جراء التغيير الذي نريد</li> <li>• ما هي الموارد التي لدينا؟</li> <li>• ما هي الموارد التي نحتاجها؟</li> <li>• هل هذا المشروع واقعي؟</li> <li>• كيف سنعرف أننا نجحنا؟</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اتباع قائمة الخطوات للقيام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب القيام به؟</li> <li>• الذي يفعل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مقارنة النتائج الفعلية مع النتائج ال</li> <li>• البحث عن الأشياء التي لا تسير على ما يرام كما كان</li> <li>• يطر إذا تغير الوضع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف يسير المشروع؟</li> <li>• هل من هدفنا؟</li> <li>• ماذا الذي ينبغي القيام به قبل أن ننته</li> <li>• هل سننتهي في الوقت المحدد؟</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شكر الأفراد الذين ساعدوا</li> <li>• شكر الأشخاص الذين قدموا الاموال والموارد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هل نتهد</li> <li>• هل نحن سعداء بالنتيجة؟</li> <li>• الذين يذ</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• ما المشروع الجديد يمكن أن نقوم به</li> </ul>

## مادة التدريب 1: مشروع معدات رياضية

القصة التالية على المشاركين.

كان الطلاب في مدرسة عباسية . هي فرصتهم الوحيدة لممارسة الرياضة خلال اليوم الدراسي، وجود معدات رياضية، كان هناك أشياء قليلة يمكن القيام بها الرياضية التيما يودون ممارستها ما يمكن فعله. وجدوا أن بعض الطلاب يريد لعب كرة القدم في حين ي . تحدثوا إلى مدير أن انها تعتقد يعتنون بالمعدات الرياضية انها لا تريد أن تنفق أي أموال لشراء معدات جدي .

### تحديد

قرر الطلاب أنهم في حاجة إلى كل من جمع المال وتوعية أصدقائهم حول كيفية العناية بالمعدات. حددوا كمية المال الذي يحتاجونه، ووضعوا خطة لجمع المال من خلال مدرسة للرقص وطلب التبرعات من شركات الأعمال التجارية. طلبوا أيضا من مدرس التعليم الفني إعطاء دروس حول كيفية تصحيح كرة القدم الفارغة من الهواء، وكيفية العناية بمضخة الهواء، وكيفية

### التخطيط

ثم، نظم الطلاب زملائهم من أجل المساعدة. البعض حدد التاريخ و أعلن عنه، آخرون وجدوا فرقة، وباعوا تذاكر الرقص. قام آخرون بزيارة الشركات المحلية لطلب التبرعات. وافق البعض الآخر على أخذ الدروس من معلم التربية الفنية .

### تنفيذ

الي خمسة أسابيع، التقى الطلاب لمعرفة ما إذا كانوا قد أحرزوا تقدما. أدركوا أنهم في حاجة لبيع المزيد من تذاكر الرقص كي تكون حملة جمع التبرعات جيدة. تبرع عدد قليل من رجال الأعمال التجارية بالمال ولكن ليس كثيرا جدا. صاحب محل البقالة لن يعطي أي أموال ولكنه وافق على التبرع ببعض المواد الغذائية إذا أرادوا ذلك. عندما علم الناس أنه سيكون هناك طعام في الرقص، أصبح الطلاب قادرين على بيع المزيد من التذاكر.

لما رأت مديرة المدرسة نجاح الرقص وكم من المال قد جمع، قدمت مساهمة شخصية في صندوق المعدات. قررت أيضا تنظيف خزانة لتخزين المعدات و اللوازم. بعد عدة أسابيع أخرى، اشترى الطلاب المعدات وثبتوا أطواق كرة السلة وأهداف كرة القدم. خلال حفل التخرج في نهاية العام الدراسي، وضع الطلاب المنظمون إعلانا خاصا لشكر كل الذين ساهموا في صندوق المعدات الرياضية.

الجدول أدناه لتوفير التدريب وردود الفعل المشاركين عندما ي

<p>كتابة دراسة استقصائية</p>	<p>ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لنا؟ ما هي بعض التغييرات التي يمكن أن نقوم بها من آخر يهتم هذا الموضوع؟ ماذا يفكر الأ حول هذ</p>	<p>التحديد</p>
<p>جميع الخطوات للقيام البحث عن أشخاص آخرين الذين يمكن أن تحديدها ما سيكلف المشروع</p>	<p>ما هي أفضل طريقة جراء التغيير الذي نريد ما هي الموارد التي لدينا؟ ما هي الموارد التي نحتاجها؟ هل هذا المشروع واقعي؟ كيف سنعرف أننا نجحنا؟</p>	<p>التخطيط</p>
<p>• اتباع قائمة الخطوات للقيام</p>	<p>يجب القيام به؟ الذي يفعل</p>	<p>التنفيذ</p>
<p>مقارنة النتائج الفعلية مع النتائج ال البحث عن الأشياء التي لا تسير على ما يرام يط إذا تغير الوضع</p>	<p>كيف يسير المشروع؟ هل من هدفنا؟ ماذا الذي ينبغي القيام به قبل أن ننتهي؟ هل سننتهي في الوقت المحدد؟</p>	
<p>شكر الأفراد الذين ساعدوا شكر الأشخاص الذين قدموا الاموال والم</p>	<p>هل نتهدي هل نحن سعداء بالنتيجة؟ الذين ينبغي أن نشكر؟ ما المشروع الجديد يمكن أن نقوم به</p>	

## 5: مشروعنا

4

مهارات الحياة و القيادة:

التدريب

5 4

الدليل:

: يعتبر تحديد وتطوير أو المشاركة في مشروع خدمة  
تنموية ال . الشباب الذين يشاركون في مشاريع الخدمات  
وكيات الإيجابية وتجنب  
السلوكيات السلبية والمدمرة.

الفئة المستهدفة: الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

الميسر: متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على  
كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

105 دقيقة

:

4

4

المتطلبات الأساسية:

فبراير 2013

:

5:

التاريخ:

105 دقيقة

الميسر (الميسرون):

الميسر:

1. إعادة ترتيبها
  2. إعادتها ترتيبها
  3. إعادتها ترتيبها
  4. إعادتها ترتيبها
  5. إعادتها ترتيبها
- 1: خطوات التخطيط لكل فريق. وها بعيدا عن النظر حتى ي
- 2: إعادتها ترتيبها
- 3: إعادتها ترتيبها
- 4: إعادتها ترتيبها
- 5: إعادتها ترتيبها
- المشاركين في قسم الم
- قدمه المشاركون في تقييم الدورة 4 يوفر النصيحة
- حول الاتصالات، بناء فريق العمل والقيادة ل
- تعليمهم من شأنها أن تكون مفيدة و هم ي
- تدريب كدليل ل 2: ي
- الذين هم في مجرد بداية إدارة المشاريع، ستركز هذه الدورة على
- للمشاركين. سيكون أيضا مشروع
- ل هذه الدورة.
- تستكمل جميع
- ملها سوف تظهر
- 6.
- إذا أراد مجموعة من الشباب استكشاف مواضيع دورة المشروع وتخطيط المشاريع بعمق أكثر، أو إذا كانوا بحاجة إلى تطوير المهارات
- يرجى الرجوع إلى وثائق حياة السلام المذكورة في نهاية هذه الدورة. قدم هذه الموارد تصاميم التدريب وأدوات مفيدة
- للميسرين وجماعات الشباب.

1. إعادتها ترتيبها

4

"

2. إعادتها ترتيبها

"

البيانات التوجيهية المحاضرة:

1: البيان التوضيحي 1

2: البيان التوضيحي 2

3: البيان التوضيحي 3

4: البيان التوضيحي 4

5: البيان التوضيحي 5

6: البيان التوجيهي 6

- 
- 1:
- 2:
- 3: خطوات التخطيط

- مواد التدريب

- 1: ( )
- 2: تدريب

- أهداف التعلم:

1. فريق، سيقوم المشاركون تحديد المشروع، وضع خطة عمل وتنفيذ وتقييم المشروع، وإظهار ما لا يقل عن اثنين من سلوكيات بين وأعضاء الفريق.
2. باستخدام مهمة حقيقية تتعلق اهتماماتهم، سيظهر على حد سواء مهارات القيادة المهمة أو إكمال المشروع.

## التدريس

### التحفيز (15 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

البيان التوضيحي 5:

1:

( )

مادة التدريب 1:

الشريط

يستعرض المشاركون خطوات دورة المشروع.

1. مشاركين :

" نا في المرة الأخيرة . كانت لدي .  
المختلفة، الأسئلة التي يمكن أن تسأل ، وأنواع الأنشطة التي يمكن القيام به . اليوم  
بضع دقائق لمراجعتها الآن ."

2. توزيع على كل فرد ورقة بيضاء ونسخة من الـ 1: :  
يها إلى

" لقد أعطيت .  
قد يقوم بها  
كل واحد في قسيمة منفصلة من الورق .  
فارغة في الترتيب الصحيح  
تستطيعون  
" .

3. يمكن ترتيب :

" ، ومقارنة ترتيبكم مع ما لدى الآخرين على أوراقهم. يرجى مقارنة  
رقتكم مع ثلاثة أشخاص آخرين على الأقل. رأيتم ما لديه ترتيب ناقشوا معه ما هو  
أفضل ترتيب ."

4. من المشاركين أن يبد الاختلاط مع بعضه البعض ومقارنة أوراقهم.  
المجموعة كلها أن ترتيب للأنشطة. أن أي شخص يمكن  
له تغيير ترتيب صفحته لتناسب مع الترتيب الصحيح. ظهوروا البيان التوضيحي 5:  
ي 1 تأكيد التسلسل الصحيح.

الخطوات مهمة لنجاح المشروع. مراجعة هذه الخطوات مهمة لنجاح المشروع. إلى استخدام كل منها في سنقوم به اليوم". كل هذه

## (20 دقيقة)

- 1: البيان التوضيحي 1
- 2: البيان التوضيحي 2
- 3: البيان التوضيحي 3
- 4: البيان التوضيحي 4
- 5: البيان التوضيحي 5

الملصقات من دورة المشروع مع الأسئلة والأنشطة التي تم إنجازها من قبل المشاركين في قسم الممارسة في الدورة 4

2:

دورات سابقة في الاتصالات، بناء الفريق، والقيادة

ي

### تحديد مشرو

يجمع المشاركين المعلومات التي يحتاجونها لإتمام دورة المشروع لمشروع بسيط.

1. ضعوا البيانات التوضيحية 4-1 . لمشاركين. قول :

" استكمال مشروع أكثر تعقيدا من البداية الى النهاية. سوف يكون مشروع المهارات الحياتية للشباب وفئات القيادة وتقديم 10 حوله لمشاطرة ذلك مع المجموعة بأكملها في دورتنا القادمة. صغير جدا. اليوم، أود أن

" مرة أخرى وتقديم عرض من شأنه أن يساعد الجميع شأنه يساعد على التفكير في العديدة التي أجريناها س . أطلب منكم دراسته الكيفية التي سيتم استخدام وا مبدعين . يمكنك كتابة أغنية راب، قصة قصيرة، أداء مسرحية هزلية، أو أي نوع آخر من العر

" هي وحدة التدريب من برنامج التركيز عليها في مشروعكم. بيان توضيحي يحتوي على قصيرة من بعض المواضيع التي تشملها. نظرة على العناوين واذهبوا الورقة التي تريد فيه في

## 2. المشاركين لحظات قليلة للانتقال إلى السبورة الورقية.

: يل عدد المشاركين في كل مجموعة. ينبغي لا يقل عات عن اثنين ولكن ليس أكبر من أيضا ، ولكن ليس ضروريا على الاطلاق، لديك ذلك، فإنه أكثر أهمية لسماع للمشاركين اختيار وحدة والموضوع الذي يهتمهم. إذا كان لديك كبير جدا من المشاركين، هذا جيد، لكن لا ينصح أن يكون لدي أكثر من ست مجموعات لأن هذا شأنه أن يجعل وقت تقديم العروض في الدورة 6 طويلا . الإجمالي للوقت اللازم لجميع الفئات لتقديم عروضهم و هذه الكمية من الوقت 4. سوف يساعد هذا على تحديد كمية الوقت اللازم لكافة العروض التقديمية في الدورة 6 (60-90 دقيقة).

## 3. توزيع ال 2:

" 2، التي تعطيك التفاصيل الأساسية لمشروع . يمكنكم رؤية بـ 1 2 3 تظهر ما هو المشروع. ( 3-1 جيبوا على الأسئلة).

" 4 5 تظهر متى ينبغي أن يكون العرض وما قد يتضمنه العرض الذي سيقدم إلى المجموعة بأكملها في المرة فيها. ( . )

6 هو تذكير للتأكد من الجميع في مجموعتك يتم إشراكه " . يجب أن أيضا استخدام مهارات الاتصال

" 7 هو تذكير سنتنهن اليوم وفريقك تحديد تخطيط، وتنفيذ الخطوات. التنفيذ بها خارج هذه الدورة، لكنها أيضا في المرة القادمة عند تقديم العرض التقديمي . أيضا خطوة الاحتفال ض التقديمي " .

## 4. أجبوا :

"في البداية، أود منكم وأعضاء فريقكم أن تحديد، من خلال تقرير أي موضوع سير مكان جيد بداية " . ( البيان التوضيحي 5 ) ترغبون قوله

5. المشاركين حوالي 10 دقائق للتشاور في مجموعاتهم. حول كل وحدة حتى يتمكنوا من تذكر تفاصيل المواضيع. يكون عليه التركيز في العرض. يطرحون

"كل فريق حدد الآن موضوع مشروع العرض الذي سيقدمه.  
المشروع لاستكمال بقية مشروع".

### (30 دقيقة)

البيان التوضيحي 5:

3: خطوات التخطيط

ي: ي: ين ي: جمعت من كل وحدة من البرنامج التدريبي. انظر التحضير.

### التخطيط

ي: ن تحديد الخطوات وتخطيط دورة المشروع في حالة حقيقية.

1. البيان التوضيحي 1: لمشاركين الخطوة التالية من دورة المشروع.

"في خطوة التخطيط لدورة المشروع، سوف تحتاج تقديم قائمة جميع الأشياء ون كي يقدم فريقك جيد . محاولة التفكير في كل الخطوات عليك لتنظيم وتقديم نفس وتيرة التفكير فيها، وبعد يكون عليكم معرفة ما هو ترتيبها في ما يخص التنفيذ".

2. توزيع عدة نسخ من الـ 3: تخطيط مقطعة إلى قطع لكل مجموعة.

" فريقكم عدة قسائم من الورق. أن لكل منهما مساحة لكتابة رقم خطوة العمل ، خطوة العمل، سيفعل ذلك أو ما الذي يمكن أن يساعد، ومتى؟ في الوقت الراهن، )

" في جميع خطوات العمل الصحيح. إليه؛ يمكن أن أعطي المزيد منها".

3. 10 :

رؤية كيف تتقدم . هل يقوم كل فريق

"

4. جميع المجموعات فرصة لقراءة خطوات عملها. يمكن أن يتلون الخطوات في أي ترتيب، لا ي  
لديهم

" لديك العديد من خطوات العمل، يمكنك شيين. ه . يجب أن يحدث أولاً؟ ما الذي يمكن فعله من بعد ذلك  
أخرى لهم.

"عندما تكونون راضيين على ترتيب خطوات عمل ترقيمها. ثم يمكنك الذين سوف يقومون بكل خطوة عمل، أو الذين يمكن أن يساعد  
تنتهي.

" إذا كان لديك "

5. المشاركين حوالي 10 دقائق لهذا الجزء من النشاط. من كل فريق أن يشارك لفترة  
وجيزة خطته و من المجموعة بأكملها إذا كان لديه أي اقتراحات لهذا الفريق.

التمرين بالقول:

" أنهيتم الآن بنجاح خطوات تحديد وتخطيط دورة المشروع لإ العرض التقديمي ويمكنك  
تنفيذ ومراجعة الخطوات، مع العلم ان ما قمتم به إعداد هو تحضير لكم "

#### IV. التطبيق (30 دقيقة)

2: ي تدريب  
ين / بيانات التوضيحية ل طلب المشاركين

القيام . و مراجعته  
ي تنفيذ ومراجعة دورة المشروع في مشروعهم.

1. كيف سيتم استخدام خطوات تنفيذ ومراجعة دورة المشروع في هذه الحالة . :

"هذا هو الوقت المناسب  
استخدام خطوات تنفيذ دورة  
يكون لعرض جاهزا. بينما ت  
ين من أن الجميع ي  
يعمل من أجل تحقيق نفس الهدف.  
تنفيذ

" 20 دقيقة  
استخدمناها سابقا في مشروع عرض  
، لأن لدى معظمهم هنا. "

2. والمستعدين  
المشاركين في  
العثور على المعلومات التي يحتاجون إليها. بعد 20 دقيقة، قولا :

" كل فريق فرصة  
يحين دور فريقك  
- وعلى الجميع القيام  
صغير !

3. يعطي كل فريق تقريرا موجزا ل  
الفريق.  
" هذه الأسئلة  
إضافية لخطوة

- "هل لا يزال لديك
- هل ستقومون بأي خطوات عمل بعد هذه الدورة وقبل
- هل ما تحتاجونه

4. التالية فرصة للتقرير.  
وهم ه من الجهود حتى الآن.

: 3 4 "تنفيذ ومراجعة مشروع" بمثابة تقييم جزئي لهدف 1.

البيان التوضيحي 5 :

" لديك الآن فرصة استخدام جميع خطوات دورة التخطيط للعمل  
بتحديد موضوع لعرضه.  
لإنجازها. قضيت في القيام ف المشروع ومراجعتة. أخيرا، ش  
جهودكم. بعض منكم أنه لم يتمكن من استكمال جميع خطوات العمل في الوقت الحالي ولكن لديك أيضا  
خطة للقيام بـ

v. تقييم (20 دقيقة)

البيان التوضيحي 6:

كيف  
يقوم

تقييم فعالية فريقهم في استكمال مشروعاتهم.

1. إعداد المشاركين لتقييم فعالية فريقهم. اظهروا البيان التوضيحي 6:

" كون لديك فرصة للتفكير حول كيفية فريقك  
البيان التوضيحي ' ' 10 دقائق للحديث عن هذه الأسئلة مع أعضاء مجموعتك  
على استعداد لتقاسم بعض من النقاط الهامة مناقشة مع المجموعة بأكملها " .

2. البيان التوضيحي 6 كل فريق فرصة لتقديم رد وجيز قبل الانتقال إلى

ملاحظة: "كيف " بمثابة تقييم جزئي لهدف 1 وتقييم لهدف التعلم 2.

"لقد كان لديك فرصة لاستخدام دورة المشروع لاستكمال مشروع حقيقي. تحديد هو  
كيفية إعداد عرض فريق في خطوة التخطيط.  
تنفيذ ومراجعة الإجراءات اللازمة لمواصلة العمل على العرض.

كان لديك أيضا فرصة للحديث عن مدى نجاح كفريه  
الصفات الجيدة من العمل الجماعي شأنها أن تجعل عرض المرة القادمة ! "

الشباب يرغبون في استكشاف موضوعات دورة المشروع وتخطيط المشاريع بشكل أكثر عمقا، وتعلم المزيد عن التطوع وتعلم الخدمة، أو إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من تطوير المهارات الفردية، هذه توفر تصميم التدريب وأدوات مفيدة للميسرين وجماعات الشباب.

تصميم المشاريع الجديد و دليل تدريب [ICE] [T0107]

دليل العمل التطوعي: مضاعفة قوة الـ [ICE] [CD062]

الميسر للتحسين

التاريخ [ الميسر: ] جيد؟ هل /

[ المهارات الحياتية و القيادة

## بيانات التوضيحية 4-1

البيان التوضيحي 1: 1

تنمية الشخصية  
الهوية واح  
القيم الإيجابية  
التعامل مع الإجهاد والعواطف

البيان التوضيحي 2: 2

تطوير العلاقات بين الأشخاص

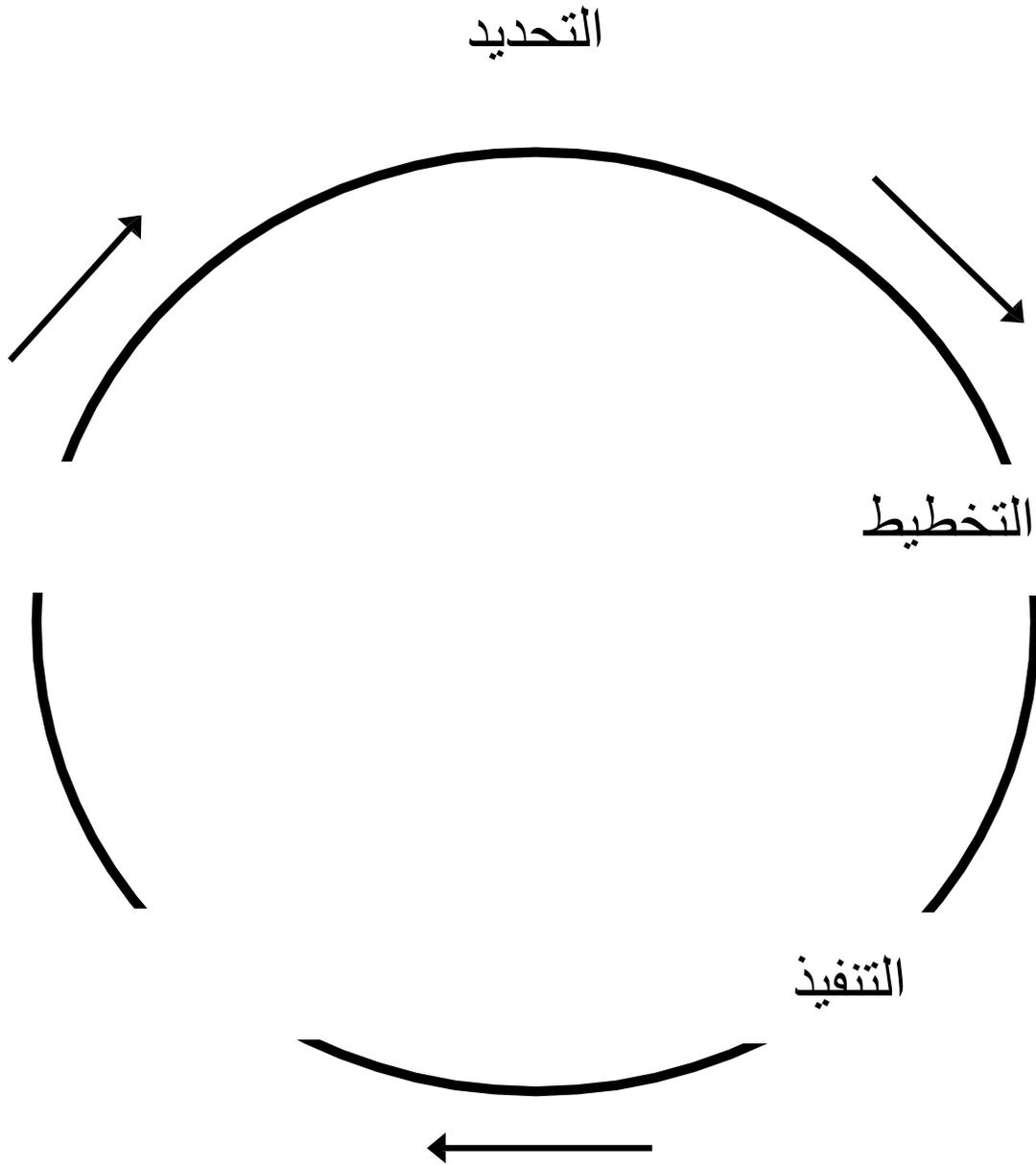
التفكير الإبداعي

البيان التوضيحي 3: 3

وضع الأهداف  
وضع الأهداف  
تخطيط العمل

البيان التوضيحي 4: 4

العمل الجماعي والقيادة  
مهارات قيادة  
مهارات المشاركين



● ما هي مهارات القيادة والعمل الجماعي برهن عليها  
فريقك

● مثالا على كيف حل فريق عملا .

● ما هو أحد الأسباب الذي يجعلكم مرتاحين  
فريقك

:1

طباعة نسخة واحدة من هذه الصفحة لكل مشارك. مقطعة إلى خمس قطع قبل توزيعها على .

تنفيذ

إليها.

وإي

تنفيذ

النتائج الفعلية مع النتائج

1. الموضوع من وحدة البرنامج التدريبي الذي تعتقد أنه مهم وأنت المجموعة بأكملها واستخدامه.
2. الموضوع لتذكير وأفراد فريقك ما هو مهم هذا الموضوع.
3. ما تريدون مشاطرته مع الجميع وقرر كيف تريد تقديمه.
4. ينبغي أن لا يزيد النهائي في دورتنا القادمة عن 10 .
5. ينبغي أن يتضمن العرض:
  - 
  - هو مهم
  - تقديم المشورة لكيف أو متى يجب استخدامه في المستقبل
6. من استخدام مهارات ومعارف الجميع في مجموعتك
7. :

#### التحديد

- ما هو الأكثر أهمية حول موضوعنا؟
- مهم؟
- ماذا عن الموضوع الذي نريد تقاسمه مع أصدقائنا في العرض؟

#### التخطيط

- ما هي طريقة مثيرة للاهتمام
- من سيفعل و ماذا سيفعل
- ما يجب القيام به

#### التنفيذ

- من يفعل و ماذا يفعل

- 
- كيف تسير الأمور
  - ماذا يتعين ان يحدث بالنسبة لنا لكون جاهزين

- 
- هل نحن راضون على
  - هل أعجب

## 1: خطوات التخطيط

طباعة ثلاث نسخ من هذه المذكرة لكل مجموعة وقصوها عن بعضها البعض.

المهلة	من أو ما يمكن أن ي	يقوم بـ		

المهلة	من أو ما يمكن أن ي	يقوم بـ		

المهلة	من أو ما يمكن أن ي	يقوم بـ		

المهلة	من أو ما يمكن أن ي	يقوم بـ		

المهلة	من أو ما يمكن أن ي	يقوم بـ		

هذا هو

1.

**التحديد:**

**التنفيذ:**

اتبعوا قائمة الخطوات لتنفيذ المشروع.

:

قارنوا النتائج الفعلية مع النتائج المتوقعة.

:

.

## دة التدريب 2: ملخص وحدات التدريب

هذه القائمة لتوجيه إعداد لهذه الدورة. على استعداد لتقديم  
بيانات التوضيحية لهذه المواضيع لى المشاركين إذا كانوا في حاجة إلى ها.

1:

- الهوية واحترام - الأصول الداخلية والخارجية، بناء الثقة
- القيم الإيجابية - القيم الشخصية والثقافية، الرؤية الشخصية
- التعامل مع الإجهاد والعواطف - مراحل نمو المراهقين، تقنيات إدارة الإجهاد، تحويل الحالة السلبية إلى إيجابية

2:

- مهارات الاستماع، إعط " "
- التفكير الإبداعي - توسيع فكرة، الجمع بين الأفكار وجهات نظر متعددة، سأل: "ماذا لو..." تحويل فكرة
- وقف لاتخاذ قرارات أفضل؛ الرأس، القلب، اليدين، الأمل
- - مستويات الاتفاق، اس "..."

3:

- تحديد الأهداف - وتحديد الأهداف طويلة الأ قصيرة الأ والأهداف الذكية
- تخطيط العمل - التفكير في المستقبل كما لو أنه قد حدث بالفعل خارطة الطريق بالنسبة للمستقبل
- - ريد

4:

- مهارات القيادة - الصفات القيادية، القيادة المباشرة أكثر و القيادة الأ
- مهارات مجموعة المشاركين - أعمال القيادة
- - تحديد التخطيط تنفيذ،

## الوحدة 4، الدورة 6:

**التدريب**

مهارات الحياة و القيادة:

**لدليل:**

6 4

: الاحتفال وتأمل المهارات التي تم تعلمها أصول البنية التنموية للتمكين الحرص على التعلم، والهوية الإيجابية. الشباب الذين يمكن لهم وصف المهارات التي تعلموها والقدرات الجديدة التي اكتسبوها في السلوكيات الإيجابية وتجنب السلوكيات السلبية والمدمرة.

**الفئة المستهدفة:** الشباب المتمدرس أو الذي انقطع عن الدراسة و الذين أتموا التعليم

**الميسر:** متطوعو هيئة السلام والنظراء المحليون الذين تم تدريبهم على كيفية استخدام وتكييف المهارات الحياتية ودليل القيادة.

90 120 دقيقة ( ) :

**المتطلبات الأساسية:** 5 4

فبراير 2013 :

6:

الميسر (الميسرون):

90 :  
120 دقيقة (حسب عدد  
(

التاريخ:

إعداد الميسر:

1. بتحضير البيان التوضيحي 1
2. تكيف ونسخ الـ "شهادة" 2: " . قوموا بملئها بأسماء المشاركين والتوقيع عليها
3. تحديد بعض الأشياء التي من مجموعة المشاركين على مدى مهارات الحياة ودورة تدريب القيادة. على استعداد لتقاسمها مع المجموعة في الملاحظات الختامية في القسم الخامس: V ( ) .

مرحلة التقييم بي ي مواد غذائية لمساعدتك . تقديم الفاكهة أو تناول وجبة خفيفة أثناء  
المشاركين كون وسيلة لتكريم إنجازاتهم.  
منهم مادة غذائية اذا كانوا يستطيعون.

- 1. أقلام أو أقلام رصاص، علامات، أو أقلام تلوين
- 2. ورق السبورة الورقية

• البيات التوضيحي تم إعداده  
بيان التوضيحي 1: عضو فريق

• :  
1: ...  
2: شهادة المشاركة

• مواد التدريب:

أهداف التعلم:

التدريب على المهارات الحياتية ومشروع  
ي وها .

1. بعد عدة عروض قصيرة، سوف يعبر  
المهارات الحياتية فريقهم ي

التحفيز (20 دقيقة)

\_\_\_\_\_:

أقلام، علامات، أو أقلام تلوين

... :1

!

ن الضوء على الإسهامات التي قام بها أقرانهم في برنامج التدريب.

1. تقسيم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أو خمسة وتوزيع نسخة من الـ :1 ...  
علامات، أو أقلام تلوين لكل شخص. قول :

"لقد أكملنا سلسلة طويلة من الدورات التدريبية التي استمرت عدة أسابيع. هذه الكثير مني ولكن  
أشياء من أصدقائك  
أيضا الكثير  
يمكن  
ها . .

" عطيك فرصة للتفكير في كيف ساعد  
مربع في الجزء العلوي من ورقة تقدير "

هنا

2. اعطوها :

" بطاقات التقدير بين أعضاء مجموعتك .  
ته توجد بين أيديكم.  
هي بعض الأشياء التي مساهمته أو مشاركته  
يمكن أن يكون لديه حس النكتة أو القدرة على الخروج بأفكار جديدة. يمكن أن كون نوعية القيادة أو  
مهارة التواصل. في شيء إيجابي وحقيقي يمكنك ه عن هذا الشخص و  
لغة قصيرة أو بضع كلمات  
يمكنك التوقيع باسمك أو تركه مجهولا.

" عند الانتهاء،  
الصغيرة واكتبوا تقدير .  
وا على هذا المنوال  
."

3. لمشاركين أن تقديرهم ينبغي أن يكون حقيقي . لا بأس إذا لم يتمكنوا من التفكير في شيء يقولونه  
لكن، كميسر، يجب عليك كتابة تقدير لكل شخص، مما يؤكد بأن الجميع تلقى بعض ردود الفعل  
الإيجابية. تقدم المجموعات لمعرفة متى يتم الانتهاء من الكتابة على جميع أوراقهم ثم أعيدوا توزيع الأوراق  
لمجموعة مختلفة لتكرار العملية.

ملاحظة: يمكن تكرار هذه العملية عدة مرات حسب الحاجة لـ الجميع فرصة للتوقيع  
التقدير. لكن، إذا كان لديك يستغرق هذا وقتاً طويلاً جداً.  
تعليقات يـ كافياً. مع عدد قليل من المشاركين (مجموعتين فقط) يمكنك  
يتمكن هؤلاء الأعضاء تقديره لبعضهم البعض.

جميع أوراق  
12 8  
مجموعة الأصلية

4. بطاقات التقدير وانتظر نشاط تطبيق هذه الدورة لإعادتها إلى أصحابها.

"كل واحد منكم يستطيع على الأرجح تحديد الأشياء التي تعلمتها، وكذلك الطرق التي نمت وتغيرت خلال هذا البرنامج التدريبي. وجهة نظرنا  
شير إلى الصفات  
هذا  
ن يمكن أن تعطينا أفكار جديدة عن أنفسنا و  
حتى نهاية هذه الدورة عندما سيكون لديك  
أنها لدينا.  
التفكير فيه".

## 60 - 90 دقيقة

البيان التوضيحي 1: كونك عضو فريق

5.

ملاحظة: إن طول الفترة الزمنية لمرح هذه تختلف  
من أربع مجموعات، كما ورد في مذكرات الميسر في الدورة 5، يمكنك طلب منهم قديم عرض أقصر (7-8)  
( فقط تأكدوا بأنكم أخبرتموهم بهذا خلال الدورة السابقة حين كانوا في طور التخطيط.

1. ن المشاركين أن يـ مشاريع عرض المجموعة. قول :

"آخر مرة التقينا، كنت قد عملت في مجموعة صغيرة لإعداد عرض 10  
قمنا بدراستها في هذه السلسلة من دورات تدريبية.  
مهم وتبادل المشورة حول استخدامه في المستقبل".

2. 10  
كل عرض تقديمي جولة من التصفيق الحار.  
خمس دقائق لطرح الأسئلة التالية حتى  
الفورية.

:

■ أن هذا الموضوع مهم معرفته من لدن لشباب والبالغين الشباب؟ "

( المجموعة بأكملها:

• " هذا العرض؟

• ما هو الأمر الذي ساعد

• لماذا تعتقدون بأن هذا الموضوع مهم معرفته من لدن الشباب والبالغين الشباب؟ "

2 يتم تـ يـ

3.

4. المشاركين أنهم قام هذا المشروع كوسيلة لممارسة جميع خطوات دورة المشروع. قول :

مشروع هذا العرض في دور الأخيرة، ليس فقط لاستعراض المهارات الحياتية التي تعلمناها، ولكن أيضا لممارسة خطوات دورة المشروع. هل يمكن للجميع تكرار الخطوات معي؟ تحديد، التخطيط، التنفيذ

ملاحظة: هذا النشاط " مشروع العروض التقديمية " هو تقييم جزئي لهدف 1.

" كن هذا سلسلة من العـ فعالة للغاية أيضا استعراضا كبيرا  
جميعا عملكم في مشروع عرض فريقك ليس فقط عملت  
أيضا قدم مهم لبقية المجموعة ".  
:

III (10 دقيقة)

البيان التوضيحي 1: عضو فريق

عضوي فريق

ن استخدام مهارات التعامل مع الآخرين لتقييم فعالية العمل الجماعي

1. من المشاركين اختيار شريك من بين الأشخاص الذين يشعرون بالراحة في التحدث معي . :

من المهم تقييم أدا كعضو في فريقك م التفكير في كيف كان نموكم و كيف تغيرت

في مجموعة قبل بدء هذا البرنامج التدريبي. أيضا في الأشياء بها الآن، بعد أن تعلمت الأشياء، وية في فريق "

2. مشاركين ي في صمت لمدة دقيقة. ثم ارجع إلى البيان التوضيحي 1: عضو فريق :

" التحدث مع شريك  
البيان التوضيحي في البداية ".  
كعضو في فريق الذي تعلم أ يقوم بأشياء جديدة.

3. المشاركون شريكهم الحديث في الدقائق الثلاث القادمة إذا كان هذا

4. من يرغب في تقاسم مثلا على كيف تغير ونم كعضو في فريق.

ملاحظة: هذا النشاط هو تقييم جزئي لهدف 1.

"انه أمر مثير حقا أن نسمع كيف تغيرت كأعضاء فريق. أستطيع أن أرى أن جميعا فعالية، سواء كنت قائدا لفريق أو أحد أفراد المجموعة!"

#### IV. تطبيق (30 دقيقة)

ورقة السبورة الورقية فارغة  
علامات أو أقلام تلوين

##### التالية

يتبادل المشاركون الأفكار حول ما يودون القيام به كمجموعة عند الانتهاء من المهارات الحياتية ودورات القيادة.

1. الجميع إلى الجلوس في دائرة لتسهيل  
و مع بعضهم البعض. قول :

"هذه هي الدورة الأخيرة  
القيادة. أنا أتساءل ما إذا كان لديك  
نا لها رسميا من هذه السلسلة من الدورات التدريبية على المهارات الحياتية و  
في القي به تريدون أن يحدث في الأسابيع والأشهر  
في القيام به معا، أو ربما هناك شيء آخر ترغب  
في تعليم المهارات الحياتية التي تعلمت

2. بينما ي  
لتعليم فئة أخرى  
المشاركين أولاً. هم على استخدام بعض استراتيجيات التفكير الإبداعي في وقت سابق لتوسيع  
على الأفكار التي يقدمونها.

3. إذا حصل الفريق إلى نقطة اتخاذ قرار بشأن ما يجب القيام به يمكن أن يتم، استخدم مستويات استراتيجية الاتفاق  
لقياس الدعم في المجموعة. واقعيين بشأن التزامات ما هي إمكانية الم

"شكرا جزيلاً لتقاسم أفكاركم! هناك بعض الأفكار كبيرة هنا وأنا أتطلع لاتخاذ الخطوة التالية معك."

## V. التقييم (15 دقيقة)

1: ...  
2: شهادة المشاركة

### كيف تغيرت

فراد بعد المهارات الحياتية للشباب ويختتم التدريب على القيادة.

3. المشاركين تقديرهم من نشاط التحفيز. قول :

" الى العروض التقديمية الرائعة اليوم، لقد كان لك ايضا فرصة للتفكير في نمو  
كيف تغيرت شخصيا منذ دور

"هذه ورقة تقدير فيها أفكار وملاحظات من أقرانهم، وأصدقائ  
لرؤيتها عن قرب."

4. بعد لحظات قليلة قول :

(  
)  
(  
)  
ثلاث أو أربع مهارات  
وها "( )".  
يجعلك

5. عند انتهاء المشاركين، طلب منهم تحول إلى شريك ومشاركته  
ويشرح

المهارات الحياتية و القيادة

6. 7-5 الناس لتبادل شيئاً من أوراق تقديرهم إذا رغبوا في ذلك. يمكنك أيضا دعوة المشاركين لتبادل الأفكار، التعليقات، أو كلمات التقدير حول الدورة التدريبية بأكملها.

: 2 3 من "كيف تغيرت" بمثابة تقييم جزئي لهدف 1

:

: هنا سيكون من الجميل أن بعض الأشياء التي تعلمت .

" منذ بداية هذا البرنامج التدريبي.

العديد من الطرق المفيدة للتواصل، حل المشاكل، والعمل في فرق من شأنها أن تكون مفيدة . وآمل أن تواصلوا معرفة المزيد عن بعد وقت طويل

من نهاية ه " !

وهند بتوزيع الشهادات (ال 2)

## ملاحظات الميسر للتحسين في المستقبل

التاريخ و اسم الميسر: [ما سار بشكل جيد؟ ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف؟ هل تحتاج إلى وقت أكثر / أقل بالنسبة لبعض  
[

## البيان التوضيحي 1: كونك عضو فريق

قبل هذا البرنامج التدريبي، عندما كنت في مجموعة أو فريق

...

---

...

---

ربما هذا ...

---

... :1

...

## 2: شهادة المشاركة

### شهادة المشاركة

( )

:

مهارات الحياة وبرنامج التدريب على القيادة  
لهيأة

التاريخ: \_\_\_\_\_

الميسر/



