



# منهج التدريب الأساسي لـ SAFE

تدريب العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي على السلامة من خلال الرؤية المتفردة للتوعية البدنية، والهوية الرقمية، والرعاية النفسية الاجتماعية.



## حول مبادرة IREX لضمان حرية التعبير (SAFE)



تخاطب تلك المبادرة قضية السلامة من خلال الرؤية المتفردة للتوعية البدنية، والهوية الرقمية، والرعاية النفسية الاجتماعية، وذلك عبر تقديم الدورات التدريبية حول العالم.

إن SAFE هي أهم جهود مؤسسة IREX على الإطلاق، والتي أطلقتها بغرض تمكين العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي من العمل بشكل آمن قدر الإمكان في المناطق المغلقة أو التي يتم التضييق عليها. تعمل تلك المبادرة على تجهيز العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي بالوسائل اللازمة لمواصلة عملهم الهام بمرونة، بالإضافة إلى إدارة المخاطر (فضلاً عن تخفيفها) والتهديدات التي يواجهونها خلال عملهم اليومي أثناء كشفهم للظلم، والفساد، ومساءلة السلطات.

## الأنشطة الرئيسية

### الشبكة الاستشارية

تتواصل المبادرة مع مجموعات الإعلام الحر، والمدافعين عن حقوق الإنسان، والمنظمات المتعددة الأطراف عبر الشبكة الاستشارية. تقدم تلك الشبكة التوجيه الاستراتيجي، والتحقق من المشاركين والإحالات، وتعزيز نهج السلامة المتكامل للمبادرة داخل المجتمع الإعلامي.

### فعاليات التضامن

تستخدم المبادرة فعاليات التضامن لجمع الصحفيين والعاملين في مجال الإعلام، على الصعيدين الوطني والإقليمي، لبناء بيئة داعمة ومواتية لرعاية المرونة الإيجابية والحث على التعاون من خلال التضامن ومشاركة الممارسات المثلى.

### دورات التدريب على السلامة

تساعد دورات التدريب على السلامة المُدمجة في المبادرة، العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي على التعامل مع المواقف المضطربة بشكل أفضل بغرض توفير إعلام بديل وحر لمجتمعاتهم والعالم بأسره. علاوة على ذلك، وفي إطار الجهود المبذولة لبناء قدرات المستفيدين من المبادرة بشكل مستدام، خاصة المنظمات، تهدف المبادرة أيضاً إلى البدء في توفير دورات "تدريب المدربين" من أجل نقل المعرفة بشكل أكثر مرونة وعلى نطاق أوسع.

### خطط إدارة المخاطر الفردية (IRMPS)

تضع المبادرة خطط إدارة المخاطر الفردية لصالح الصحفيين، والعاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، الذين قد يتعرضوا للتهديدات نتيجة قيامهم بالتحقيقات الصحفية الاستقصائية، أو أي أنشطة صحفية عالية المخاطر.

## النهج الشمولي للتدريب

نأخذ على سبيل المثال تعرض إحدى الصحفيات أثناء ذهابها إلى مكتبها لسرقة هاتفها وحاسوبها المحمولين. للوهلة الأولى، يُفسر ذلك الحادث بأنه يمثل خسارة أجهزة إلكترونية وبيانات، ولكن هذه ليست الخسارة الوحيدة هنا؛ حيث تعرضت إلى حادث يمس أمنها الشخصي ذو انعكاس رقمي، وجسدي، ونفسي اجتماعي على شخصها. إن التعامل مع جانب واحد فقط لمثل هذه الحوادث الأمنية لن يكون كافياً لمخاطبة تلك القضية بشكل شمولي.

لمزيد من المعلومات حول مبادرة IREX، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.irex.org/safe](http://www.irex.org/safe).

للإجابة على تساؤلاتكم، يرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني [safe@irex.org](mailto:safe@irex.org).

منذ انطلاق مبادرة IREX في عام ٢٠١٣، عملت خمس فرق حول العالم على تدريب أكثر من ١٦٠٠ عامل في المجال الإعلامي، وساهمت في بناء "حساب للخبرة التعليمية"، والذي يحتوي على ثروة معلوماتية حول العناصر الفعالة فيما يتعلق بتدريب الصحفيين على الممارسات الآمنة". ويأتي مبدأ التكامل الشمولي بصفته أحد أخلاقيات المبادرة. وهنا، تتحد النطاقات الثلاثة لتصبح نطاقاً واحداً، وذلك عوضاً عن اتباع نهجاً تقليدياً متمثلاً في النظر إلى الجوانب الرقمية والبدنية والنفسية الاجتماعية بصفقتها منفصلة عن أحدها الأخر. يظهر تكامل النطاقات الثلاثة خلال كل درس بالدورة التدريبية. على سبيل المثال، عندما يناقش مدرب السلامة البدنية موضوع الإسعافات الأولية، توجد عناصر رقمية ونفسية اجتماعية للإسعافات الأولية والتي تأتي كجزء من الدرس، وذلك لتمكين المشاركين من إدراك الصلة واستيعاب حل كل مشكلة بشكل أوضح.

## منهجية وتطوير المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي لـ SAFE

أكثر الدروس المُغطاة أهمية في التدريبات الأساسية. بناءً على الملاحظات الواردة من المراكز، قُدمت الدروس المشتركة بصفقتها جزء من المنهج المعياري للتدريب الأساسي للمبادرة، ثم دمجت في النسخة الرئيسية. بعد ذلك، بدأت دورة استشارية أخرى؛ حيث شاركت المراكز خطط الدروس والمواد التدريبية الأخرى المستخدمة في تقديم تلك الدروس الأساسية. طُور المنهج الرئيسي بناءً على الملاحظات وخطط الدروس.

إن أحد المكونات الهامة للمبادرة هو تطوير منهج تدريب مُخصص للتدريبات الأمنية الشمولية حول العالم. لذلك، انطلقت عملية استشارية مكثفة عبر جميع أنحاء المبادرة في أمريكا الوسطى، وأوراسيا، وشرق إفريقيا، والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وجنوب آسيا، بغرض وضع وتطوير هذا المنهج. وضع كل مركز منهج تدريب شمولي، والذي يتكون من ثلاثة نطاقات (رقمي، وبدني، ونفسي اجتماعي)، والتي راعت ثقافة وطبيعة الإقليم محل التنفيذ. كما وفرت المراكز المعلومات حول

## هدف ونطاق المنهج الرئيسي

ولتحقيق ذلك، سخرت المبادرة المعرفة الواردة من فرق التدريب الإقليمية وخبراتها التي امتدت لقرابة خمس سنوات. وبناءً على تلك المعرفة، جمعت المبادرة أجزاء هذا المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي لتقديم التدريبات الأمنية حول العالم.

يتمثل الغرض من المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة في مشاركة منهجية تدريب المبادرة، لتصبح متاحة أمام العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، ومنظمات المجتمع المدني، والمنظمات غير الحكومية، بالإضافة إلى جميع العاملين على حل مشكلات سلامة الصحفيين.

## شرح نسق دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة

يرد فيما يلي مثال على أحد دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة، بالإضافة إلى وصف أقسام الدروس.

الوصف العام للدروس

شرح الهدف أو النتيجة المستهدفة من الدرس.

النتائج المستهدفة من الدرس

المبادئ المنهجية

يحدد قسم المبادئ المنهجية، المنهجية الشاملة للتدريس، والتي يستخدمها المدرب لتسهيل عملية التعلم. ويقع إجراء المحادثات في قلب تلك المنهجية؛ حيث الحفاظ على العملية التعليمية تفاعلية ومتوافقة في ذات الوقت مع أساليب تعليم الكبار.

درس رقم	عنوان الدرس	مدة الدرس
أهداف التعلم	للمشاركين ١. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك. ٢. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك. ٣. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك.	للمدربين ٤. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب. ٥. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب. ٦. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب.
الموارد اللازمة للدروس	١. قد تتضمن تلك القائمة الموارد الفنية،	٢. والتجهيزات، و ٣. ترتيب أماكن الجلوس المقترحة أو إعداد الغرفة.
أسلوب التدريس	• يحدد هذا القسم الأساليب المحددة المستخدمة في تحقيق أهداف التعلم الواردة أعلاه.	

يعتبر القسم التالي الأكثر إيضاحًا؛ حيث يبين تفصيليًا مسار كل درس من حيث ارتباطه بأهداف التعلم المطلوب تحقيقها. ولا يسمح هذا للمدرب فقط بتخطيط هدف كل جزء من الدرس؛ بل يسهل له أيضًا عملية المتابعة وتقييم التقدم نحو تحقيق أهداف التعلم.

#	وصف خطة الدرس	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يرد هنا الوصف التفصيلي لخطة الدرس، والتي تتضمن كيفية صياغة الدرس محل النقاش ليناسب المشاركين في التدريب، بالإضافة إلى كيفية تنفيذ بعض الأنشطة المحددة لتحقيق أهداف تعلم محددة. يسمح هذا الشرح التفصيلي للمدرب بالتحكم في خطة ومسار الدرس ضمن الوقت المخصص لذلك.	١. يُشار هنا لأهداف التعلم؛ حيث تتشابه مع أجزاء مختلفة من خطة الدرس، بالإضافة إلى بعض الأنشطة المحددة. لا يجب بالضرورة تحقيق أهداف التعلم وفقًا لذات الترتيب الواردة به.	ترد هنا الأسئلة أو الملاحظات التي من شأنها مساعدة المدربين على تحديد مدى تقدم المشاركين نحو تحقيق أهداف التعلم. قد يُقصد من الأسئلة تحفيز الاهتمام أو مخاطبة طريقة تفكير محددة.

# اختيار المشاركين في التدريب والجمهور المستهدف

للتدريب الأساسي، يوصى باختيار ١٢ مشارك على الأكثر عند استخدام المنهجية الشمولية للمبادرة في التدريب. أحد الأسباب وراء اختيار هذا العدد من المشاركين هو أن تدريبات المبادرة تتضمن العديد من التدريبات الفعلية، وتُمكن المجموعة الصغيرة المدرب من التحكم في المشكلات الفنية الناشئة، وتقديم تجربة تعليمية مُخصصة لكل مشارك على حدة.

تتبع المبادرة إجراء معياري عند اختيار المشاركين في جميع المناطق العاملة بها؛ حيث يتم التحقق من كل مشارك محتمل عبر الشبكات الموثوق بها، مثل الشبكة الاستشارية، بالإضافة إلى نظام أمن عبر الإنترنت.

تهدف المبادرة، لأقصى حد ممكن، إلى العمل مع المشاركين ذوي نفس الخلفية المهنية والخبرة لكل دورة تدريبية. على سبيل المثال، تبذل المبادرة جهودها للعمل مع مجموعة المراسلين الصحفيين لإحدى الدورات التدريبية، ثم مع مجموعة المصورين الصحفيين لدورة تدريبية أخرى. ولا يجعل هذا مهمة المدربين ومنسقي التدريب أسهل فحسب، ولكنه أيضًا يُعزز من عملية تبادل المعرفة، ومشاركة أفضل الممارسات، وبناء علاقة تضامنية متماسكة بين المشاركين.

## صُمم المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة للعمل مع الفئات التالية:

يخضع المدربين لكل مجموعة مشاركة في التدريب لتدريب تقييبي للاحتياجات قبل بدء التدريب، من أجل فهم أفضل للمشكلات التي تواجهها المجموعة المحددة، ووضع محتوى تدريبي مخصص وفقًا لذلك.

تعمل المبادرة أيضًا مع بعض المجموعات أحادية النوع، وذلك في بعض البيئات، للتأكد من اشتراك المزيد من العناصر النسائية العاملة في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي في التدريبات؛ حيث تعزز هذه التدابير بيئة تدريب أكثر ألفة وتشاركية لعناصر المشاركة النسائية، والتي قد يؤدي وجود الذكور في غرفة التدريب إلى تثبيطها أحيانًا.



### العاملين في مجال التواصل الاجتماعي

- العاملون في مجال الإعلام ذو الصلة بمنظمات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية
- النشطاء العاملين بمجال الإعلام أو الدعاية فيما يتعلق بالموضوعات الأتية:
  - التعليم
  - حق المساواة بين الجنسين
  - الفقر
  - حقوق الإنسان
  - التطرف
  - التقنيات



### العاملين في مجال الإعلام

- الصحفيون
- المراسلون
- المصورون
- المحررون
- المُراسلون الجُدد
- الصحفي المواطن
- المدونون

# البيئة التدريبية للمبادرة

تعمل المبادرة في ضوء المبدأ الفلسفي الشامل "عدم الإضرار"، وتهدف جميع مراكز وفرق التدريب إلى خلق بيئة آمنة لكافة الدورات التدريبية.

الأهداف الرئيسية لخلق هذه البيئة التدريبية الآمنة هي:

- تسهيل عملية التدريب من خلال خلق بيئة تمكين تتسم بالاحترام. وبالمثل، لا يُعتبر المشاركين في التدريب فقط أشخاص قادرين، ولكن أيضاً يتم التعامل معهم كأعضاء نشطين وفاعلين يُساهمون في عملية التعلم.
- تسهيل عملية التعلم من خلال الرؤى المشتركة والجماعية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأشمل لأهداف الدرس، مما يجعل عملية التعلم ديناميكية مع تحقيق أهداف التعلم ذات الصلة
- فهم النشاط الجماعي الفعال للمشاركين. إشراك المشاركين في تمارين تفاعلية وتشاركية لبناء نشاط جماعي فعال لجلسات التدريب الشاملة، خاصة في بداية اليوم الأول من التدريب.
- خلق عملية تُعزز السلامة والرفاهة طوال مدة التدريب.

إعداد بيئة تدريب المبادرة ليست درساً؛ ولكنها تمثل ما يقدمه المُدربين ويشعر بأثره المشاركون. تنقل بيئة التدريب السلامة عبر التدريب، والتي يجب أن يتلقاها المشاركون بالتساوي.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر وضع القواعد الأساسية التي تعزز بيئة آمنة أمر فعال للغاية.

على سبيل المثال، قد تتضمن بعض القواعد الأساسية ما يلي:

- احترام الرأي الآخر.
- الالتزام بالحفاظ على سرية القصص والرؤى الشخصية.
- طلب الموافقة قبل التقاط الصور أو مشاركة أي شيء على مواقع التواصل الاجتماعي يتعلق بالمشاركين.

## المقدمة والتمهيد

بالكامل. تُعلق الورقة على الحائط حتى تراها جميع المجموعات. في الجزء الثاني من التمرين، يُطلب من كل مجموعة كتابة قصة تتضمن جميع الشخصيات المرسومة. تحصل كل مجموعة على ورقة يتم طيها؛ حيث يُخصص جزء محدد لكل مشارك بالمجموعة. يتبادل المشاركون الأدوار في كتابة القصة، ويتركون فقط السطر الأخير من القصة مكتشف للمشارك التالي حتى يستكمل الجزء الخاص به بدءاً من ذلك السطر. بعد انتهاء المجموعتين من كتابة القصة، يقوم مشارك واحد من كل مجموعة بقراءة القصة التي تستعرض الشخصيات المرسومة.

بعد قراءة كل قصة بصوت مرتفع، يختم المُنسق جلسة التدريب بسؤال المشاركين ما رأيهم في النشاط ككل، إلى جانب التعليق على أي جوانب متداخلة بين قصص المجموعات و/ أو الشخصيات.

من الهام بدء التدريب بطريقة صحيحة؛ حيث قد يعرف بعض المتدربين بعضهم؛ بينما لا يعرف الآخرون بعضهم البعض. قد يستغرق عدد من المشاركين بعض الوقت كي يصبحوا منفتحين تماماً ويشعروا بالراحة حيال المشاركة، لذلك توجد أنشطة أولية من شأنها المساعدة في التمهيد وكسر الجمود وبناء نشاط جماعي قوي.

بالإضافة إلى التقديم بشكل عام، توصي المبادرة بنشاط تفاعلي لإشراك المشاركين منذ البداية.

فيما يلي مثال على ذلك: العلاج بالفن.

يمكن تقسيم المشاركين إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات. تحصل كل مجموعة على ورقة كبيرة؛ حيث تُطوى عدة مرات وفقاً لحجم المجموعة. يُطلب من كل مجموعة رسم شخصية؛ حيث يكون كل مشارك مسؤول عن رسم جزء مختلف من جسم الشخصية على الجزء المخصص له من الورقة المطوية. يتبادل المشاركون الأدوار لرسم جزء من الشخصية؛ حيث يكشف كل منهم عن جزء صغير فقط من الرسم لتقديم لمحة لعضو المجموعة التالي ليبدأ منها. بعد انتهاء العضو الأخير من كل مجموعة، تقوم كل مجموعة بعدئذٍ بفتح الورقة لعرض الشخصية





# الدروس

الدروس التالية هي جزء من المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة:



## دروس السلامة البدنية

١. تقييم المخاطر | ١٣-١٠
٢. الوعي الظرفي | ١٧-١٤
٣. التخطيط | ٢٥-١٨
٤. الإسعافات الأولية | ٣١-٢٦



## دروس الأمن الرقمي

١. الفجوة الرقمية - البدنية | ٣٤-٣٢
٢. الهندسة الاجتماعية | ٣٨-٣٥
٣. تأمين كلمات المرور | ٤٠-٣٨
٤. الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر آمنة | ٤٣-٤١
٥. كيف يعمل الإنترنت | ٤٦-٤٤
٦. أمن المتصفحات | ٤٩-٤٧
٧. أمن الهواتف الذكية | ٥٢-٥٠



## الدروس النفسية الاجتماعية

١. تقييم المخاطر | ٥٩-٥٦
٢. تعريف المخاطر | ٦٢-٦٠
٣. معالجة الإجهاد | ٦٦-٦٣
٤. الرعاية الذاتية | ٧٤-٦٧
٥. الإسعافات الأولية/ الرفاهة النفسية الاجتماعية | ٧٥-٧١



## تقييم وإدارة المخاطر

١

يتمثل الغرض من درس السلامة البدنية الأول في أن يعي المشاركون التحديات المختلفة التي قد يواجهونها أثناء عملهم بمجال الإعلام والتواصل الاجتماعي؛ حيث يعمل درس تقييم وإدارة المخاطر على تمكين المشاركين من استيعاب مفاهيمي الخطر والتهديد، ومدى صلتها بحياتهم الشخصية والعملية. وعلاوة على ذلك، يُصبح المشاركون قادرين على ترتيب المخاطر المختلفة حسب الأولوية من خلال تمارين المجموعة مثل التفكير في أنواع المخاطر، وترتيبهم وفقًا لاحتمالية الحدوث والتأثير. وهكذا يُمكن هذا الدرس المشاركين من إدارة المخاطر بشكل أفضل. على المدرب الاستعداد لتحديد الفجوات؛ حيث يفتقر المشاركون إلى القدرة، ويتطلب ذلك منه أيضًا - أو المُنسق - فهم المشاركين إلى جانب فهم تصورهم للمخاطر.

## يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة على السلامة البدنية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

### الوصف العام للدرس

#### النتائج المستهدفة من الدرس

القدرة على استخدام مهارات إدارة المخاطر بصورة شمولية في الحياة الشخصية والعملية للمشاركين.

#### المبادئ المنهجية

- يتمثل دور المدرب في تسهيل فهم المخاطر والتهديدات، وذلك من خلال إشراك المشاركين في مناقشات تفاعلية، وعرض الأمثلة ذات الصلة لرفع درجة استيعاب المشاركين لهذه المفاهيم.
- يجب على المدرب استخدام الأنشطة الجماعية والمُدخلات التفاعلية كوسائل لتعزيز الصلة بين المفاهيم والمشاركين في التدريب.
- يجب على المدرب إدراج النطاقات الثلاثة في الدرس، كما يجب أن يتضمن التدريب مُدربي النطاقات الأخرى في التدريب. يُمكن المنظور الشمولي المُشاركين من فهم إدارة المخاطر من منظور إضافي يتعدى مجرد مفهوم السلامة البدنية.

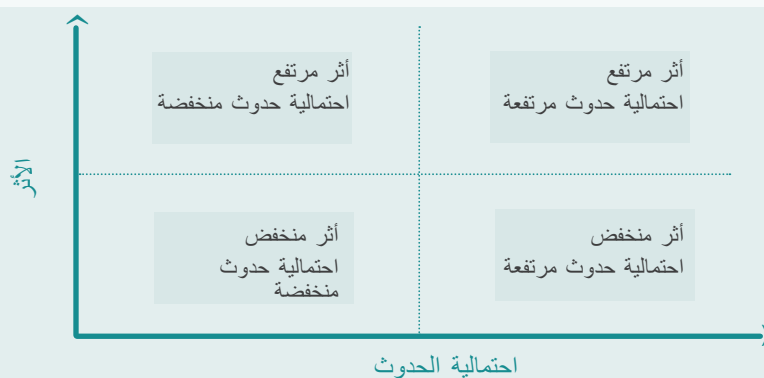
درس ١	تقييم وإدارة المخاطر	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.</li> <li>٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقاً للخطورة والاحتمالية.</li> <li>٣. تنفيذ تدبير سيطرة مُخصص لمخاطر محددة.</li> <li>٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهة.</li> </ol>	<p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٥. استخدام الفهم المُكتسب في هذه الجلسة للبناء عليه في الدرس التالي: الوعي الظرفي</li> <li>٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>٢. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</li> </ol>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال حثهم على المساهمة بمدخلاتهم، والسماح لهم بممارسة أنشطتهم لبناء نشاط جماعي قوي.</li> <li>• إشراك المشاركين في أنشطة جماعية بغرض خلق فهم مشترك للتحديات، ورعاية المزيد من الوسائل الإبداعية للتخفيف من حدة المشكلات.</li> <li>• الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار". تسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو رفاقتهم العاطفية.</li> <li>• مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. يعتبر هذا الأساس هام للغاية لفهم الدروس المستقبلية.</li> </ul>	

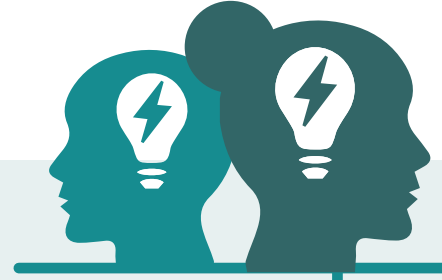
#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	بصفتك المدرب، ابدأ الجلسة بتعريف مفهومي المخاطر والتهديد، من خلال مناقشة تفاعلية.	١. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.	
٢	وللبدء في الجلسة، حدد مثال لتسهيل عملية تعلم الفرق بين الخطر والتهديد. تاليًا، استمر في الشرح مع إشراك المشاركين في المناقشة.	٢. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.	
٣	<p><b>المصطلحات:</b><sup>٢</sup></p> <p>التهديدات (الأثار) لا يمكن التحكم فيها بشكل عام. لا يستطيع شخص بمفرده هدم مجهودات جماعة إرهابية دولية، أو منع إحصار، أو التخفيف من حدة تسونامي. يجب تحديد التهديدات والتعرف عليها، ولكنها تظل في الغالب خارجة عن سيطرة الأشخاص.</p> <p>يمكن التخفيف من حدة الخطر؛ حيث يمكن من خلال إدارة الخطر خفض أثر التعرض أو خفض الأثر الكلي للخطر.</p> <p>يمكن معالجة قابلية التعرض للمخاطر، ويجب تحديد نقاط الضعف، واتخاذ تدابير استباقية من أجل تصحيح نقاط الضعف المحددة.</p> <p>يمكن للمدرب عند تلك النقطة مشاركة مثال حول حادث طريق بصفته يمثل تهديد لسلامة الإنسان، ولكن يظل احتمالية الحدوث والأثر خاضعين لعدد من العوامل المختلفة. قد يريد المدرب مشاركة المزيد من الأمثلة قبل الانتقال لنقطة أخرى بالدرس.</p>	<p>٣. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.</p> <p>٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.</p>	
٤	بعد الانتهاء من تطوير تلك الرؤية حول المخاطر، يُقسم المشاركين إلى مجموعات تتكون كل منها من أربع أو خمس أشخاص. اطلب من كل مجموعة وضع قائمة بالمخاطر التي يواجهونها خلال نمط حياتهم الشخصية والعملية المعتاد. ذكر المشاركين بالتفكير في أنواع المخاطر المختلفة ذات الصلة بالسلامة البدنية، والأمن الرقمي، والرفاهة النفسية الاجتماعية الخاصة بهم. يجب على كل مجموعة توضيح المخاطر التي واجهوها أو من المحتمل مواجهتها.	<p>٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية.</p> <p>٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهة.</p>	<p>وضع قائمة "بالمخاطر" التي تواجهها أو من المرجح أن تواجهها عبر حياتك الشخصية والعملية المعتادة.</p>
٥	بمجرد انتهاء المجموعات من وضع قائمة بالمخاطر المحتملة، قدم لهم الرسم البياني (احتمالية الحدوث - الأثر) (انظر الملحق رقم ١).	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية.	
	<p>اطرح أمثلة على المشاركين للمخاطر المتميزة بأثر مرتفع ولكن احتمالية حدوث ضعيفة، والمخاطر ذات الأثر واحتمالية الحدوث المنخفضة، والمخاطر ذات الأثر المرتفع واحتمالية حدوث مرتفعة، وأخيرًا المخاطر ذات احتمالية حدوث مرتفعة ولكن ضعيفة الأثر على سلامة وأمن شخص أو مجموعة.</p>		



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٦	بعد الانتهاء من الشرح والبيان التفصيلي للمشاركين حول هذا الرسم البياني، اطلب منهم تحديد المخاطر الجماعية الخاصة بهم على الرسم باستخدام المذكرات اللاصقة. تاليًا، ترتيب المخاطر وفقًا لأهمية التعامل معها، مع التركيز أولاً على المخاطر ذات أثر واحتمالية حدوث أعلى.	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية. ٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	ترتيب "المخاطر" وفقًا للعلاقة بين احتمالية حدوثها وأثرها.
٧	بعد انتهاء المشاركين من القيام بهذا النشاط، وكخطوة تالية، ابدأ في مناقشة تركز على طبيعة تدابير السيطرة اللازمة لإدارة تلك المخاطر. ما هي الإجراءات الفورية التي يمكن اتخاذها من أجل "نقل" أحد المخاطر عالية الحدوث والأثر لفئة أقل تأثيرًا وحدوثًا، بالإضافة إلى الإجراءات اللازمة لخفض احتمالية حدوث المخاطر في المستقبل. بصفتك المدرب والمنسق، تأكد من أن تدابير إدارة المخاطر التي طرحها المشاركون محددة وذات صلة؛ حيث يجعل المشاركون مندمجين ويسمح لهم بفهم علاقة تدابير السيطرة المحددة بالمخاطر.	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية. ٣. تنفيذ تدبير سيطرة خاص لخطر محدد.. ٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	ما هي تدابير السيطرة اللازمة لكل "خطر" محدد في قسم احتمالية حدوث مرتفعة، أثر مرتفع؟
٨	بعد المناقشة التفصيلية لإدارة المخاطر، اطلب من المشاركين تلخيص النقاط الرئيسية، وجنهم على طرح أي أسئلة لديهم حول تلك الجلسة.	٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٥. استخدام الفهم المكتسب في هذه الجلسة للبناء عليه في الدرس التالي: الوعي الظرفي ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	إذا أمكننا تلخيص النقاط الرئيسية للجلسة، أذكر النقاط الخاصة بك؟

## الملحق رقم ١ | مصفوفة تقييم وإدارة المخاطر





## الوعي الظرفي

٢

تهدف هذه الجلسة لخلق طريقة تفكير محددة مع تطوير مهارات الوعي لدى المشاركين لكلاً من النشاطات الواضحة والخفية في بيئة كل منهم. يتطلب الوعي الظرفي من الفرد أن يواكب بينته وينتبه إلى جميع ما يحيط به. ولصقل هذه المهارة، يتعرف المشاركون على حلقة جون بويد (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) أو ما يعرف بحلقة (OODA)<sup>٢</sup> لتحسين الوعي الظرفي لديهم. يهدف هذا الدرس إلى تمكين المشاركين من تحسين قدراتهم على الانتباه إلى المعلومات المحيطة بهم، والحصول على المعلومات اللازمة، واسترجاع تلك المعلومات عند الحاجة. كذلك، يتعلم المشاركون استخدام تلك الملاحظات العقلية في اتخاذ القرارات، أو تخطيط الأمن والسلامة لأنفسهم أو لفرق العمل الخاصة بهم.

الوصف العام للدرس

- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.
- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتعيين مهام متكاملة للمجموعة.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

المبادئ المنهجية

- استخدام مواد بصرية متنوعة لتسهيل فهم الانتباه الانتقائي وسليباته ضمن بيئة نشطة؛ حيث يكون عدد من التغيرات الخفية هام للأمن الشخصي.
- استخدام الأنشطة الفعلية المختلفة لتعزيز فهم الوعي الظرفي، وأخذ الملاحظات العقلية في المواقف الحياتية الواقعية.
- ربط هذا الفهم مع النطاقات الأخرى لتحسين الأمن الشمولي.



درس ٢	الوعي الظرفي	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p>	<p>٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p> <p>٥. مراقبة ونقل الملاحظات لمدربي النطاقات الأخرى للتكامل وإدراج التغييرات.</p>
الموارد اللازمة	<p>٦. بروجكتور، كمبيوتر محمول.</p> <p>١. عناصر صغيرة مختلفة لنشاط لعبة كيمز (Kims Game)؛</p> <p>٢. طاولة منفصلة للعبة كيمز.</p> <p>٣. مقاطع فيديو لتجارب الوعي الانتقائي.</p>	<p>٤. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٥. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</li> <li>اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه، وبناء نشاط جماعي قوي.</li> <li>الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة.</li> <li>مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. لاحقًا، استخدام هذا الفهم لوضع الدروس التالية.</li> </ul>	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>البدء بتعريف الوعي الظرفي. إن الوعي الظرفي هو ممارسة وعملية الوعي بالبيئة المحيطة من خلال الانتباه للتغيرات الحادثة سواء كانت واضحة أم ضمنية، والتي من شأنها التأثير على سلامتك وسلامة الآخرين في موقف ما.</p>	٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.	
٢	<p>ولتسهيل تعلم تلك المهارة، استخدم الصور والوسائل المساعدة البصرية، مثل مقاطع الفيديو، والتي تظهر مزيجاً من التغيرات التي تحدث في المقدمة والخلفية. ضع في اعتبارك استخدام مقطعين مصورين، واطلب من المشاركين تسجيل ملاحظاتهم حول التغيرات الواضحة فقط (مثل عدد القفزات أو مرات الالتقاط أثناء تغير شيئاً ما في خلفية مقطع الفيديو). ويكمن الهدف وراء تلك التعليمات في تقييم قدرة المشاركين على تركيز انتباههم على شيء واحد فقط، أو قدرتهم على الانتباه للتغيرات الأخرى التي تحدث في نفس الوقت في البيئة المحيطة بهم.</p> <p>بعد الانتهاء من عرض المقطع، وجه الأسئلة للمشاركين حول التغيرات التي لاحظوها. إذا كانوا منبهين للتغيرات الواضحة فقط، أعد تشغيل المقطع مرة أخرى للتعرف إلى التغيرات التي لم يدركوها حينها. يمكن العثور على تلك المقاطع المصورة بسهولة عبر الإنترنت من خلال البحث عن "تجارب الوعي الانتقائي".</p> <p>لخص هذا النشاط من خلال إخبار المشاركين بأن الانتباه للتفاصيل في حالات الطوارئ قد يمثل الفرق بين السلامة ووقوع الضرر (للشخص أو للآخرين).</p>	١. فهم حدود الوعي الانتقائي.	<p>تعتمد الأسئلة المطروحة على نوع تجربة الوعي الانتقائي المستخدمة. على سبيل المثال: كم عدد الأشخاص الذين قاموا بالقفز في الفيديو، أو عدد مرات التقاط أو تمرير الكرة لأشخاص محددين؟</p>
٣	<p>تاليًا، قدم مفهوم وأهمية حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)، بالإضافة إلى كيف يمكنها تحسين الوعي الظرفي لدى الشخص.</p> <p>إن حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) عبارة عن مفهوم وعامل مساعد قدمه جون بويد للمساعدة في تحسين عملية اتخاذ القرار. تتطلب الأربع خطوات من الشخص ملاحظة البيئة المحيطة به، والتعرف على تلك البيئة من خلال تسجيل ملاحظات عقلية، واتخاذ القرار حول الإجراء الأمثل.</p> <p>قد يشدد المدرب على أن اتخاذ القرار في الوقت المناسب وتنفيذه، يمكن أن يعزز من سلامة الشخص، بالإضافة إلى سلامة زملائه وعائلته.</p>	<p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p> <p>٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p>	<p>حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)</p> 





#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	<p>ولبناء المزيد استنادًا على هذا المفهوم، قدم لهم لعبة كيمز<sup>١</sup>، والتي تشرح أهمية تعزيز مهارتي الانتباه والذاكرة.</p> <p>إن لعبة كيمز عبارة عن تمرين يهدف إلى تحسين قدرة الأشخاص على الانتباه للتفاصيل في البيئة المحيطة بهم، وحفظ تلك التفاصيل، واسترجاع المعلومات بشأنها فيما بعد.</p> <p>اختر ما يقرب من ٢٠ عنصر صغير، والتي يمكن عرضهم فوق طاولة أو على الأرضية. توضع تلك العناصر فوق المساحة المحددة في غياب المشاركين.</p> <p>بعد الانتهاء من وضع وترتيب العناصر، غطها بقطعة قماش أو شرف. ادعو المشاركين لرؤية العناصر، ثم أخبرهم أنه يجب عليهم تسجيل ملاحظات عقلية حولها، سواء بتذكر اسمها أو شكلها. تاليًا، ارفع قطعة القماش واطلب من المشاركين السير حول الطاولة أو الأرضية وملاحظة العناصر، دون لمسها، لمدة دقيقة واحدة.</p>	<p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)<sup>٢</sup> لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p>	<p>يرجى ملاحظة العناصر دون لمسها وحاول حفظ أكبر قدر ممكن من المعلومات.</p>
٥	<p>بعد انتهاء الوقت، أعد تغطية العناصر مرة أخرى. اطلب من المشاركين إعداد قائمة بالعناصر التي يستطيعون تذكرها، سواء بكتابة الاسم أو رسم صورة لها. حدد خمس دقائق لتنفيذ هذا النشاط.</p> <p>بعد انتهاء الخمس دقائق، اطلب من المشاركين ذكر إجمالي عدد العناصر التي استطاعوا تذكرها. اطلب من المشارك الذي استطاع تذكر أكبر عدد ممكن من العناصر أن يقرأ أو يصف قائمته. يمكن للمدرب أيضًا أن يطلب من المشاركين مقارنة قوائمهم مع بعضهم البعض للوقوف على العناصر الناقصة.</p>	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)<sup>٢</sup> لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p> <p>٥. مراقبة ونقل الملاحظات لمدربي النطاقات الأخرى للتكامل وإدراج التغييرات.</p>	<p>الآن، أود منك أن تتذكر العناصر التي رأيتها فوق الطاولة، يمكنك تدوين اسمها أو رسمها.</p> <p>كم يبلغ عدد العناصر فوق الطاولة؟</p> <p>من منكم استطاع تدوين جميع أو معظم العناصر في قائمته؟</p>
٦	<p>يجب على المدرب تلخيص هذا النشاط من خلال التركيز على أن الهدف من النشاط والجلسة هو توجيه وعي الشخص نحو التفاصيل الواضحة والضمنية في بيئة ما.</p> <p>كذلك، يهدف النشاط والجلسة إلى تعليم المشاركين أن الانتباه وتسجيل ملاحظات عقلية بالتزامن مع تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) يمكن أن يساهم في اتخاذ القرارات الهامة في المواقف الاعتيادية والطارئة.</p>	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)<sup>٢</sup> لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p>	<p>أثناء التلخيص، طرح أي أسئلة قد تكون لديهم حول الجلسة.</p>



## التخطيط

٣

في هذه الجلسة، يطبق المشاركون المهارات التي تعلموها أثناء درس إدارة وتقييم المخاطر، ودرس الوعي الظرفي ضمن سيناريو افتراضي. إن التخطيط أحد المكونات الرئيسية للصحفيين، والعاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، حتى يتمكنوا من القيام بعملهم بشكل آمن في ظل بيئات خطيرة ومتغيرة. كذلك، يراعى التخطيط ثقافة الوعي بسلامة وأمن فريق العمل. الحث على التطبيق المباشر للدرس؛ حيث يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات لمقاربة وإدارة التحديات المختلفة التي يعرضها السيناريو الافتراضي.

### الوصف العام للدرس

- تطبيق تخطيط مهام العمل، مثل السفر، والاتصالات، وقوائم مراجعة المهام المختلفة.
- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.

### النتائج المستهدفة من الدرس

#### المبادئ المنهجية

- التدريب على جلسة التخطيط من خلال إرساء العلاقة المفاهيمية والعملية بين إدارة وتقييم المخاطر، والوعي الظرفي، والتخطيط. لإرساء تلك العلاقة، يمكن للمدرب الاعتماد على سيناريو حيث يطلب من المشاركين وضع خطط لإدارة التحديات ذات الصلة.
- يعتمد المُنسق على المدخلات، ويعرض الملاحظات على المشاركين حول التدريب الجماعي لتسهيل التعلم التفاعلي من خلال دمج إطار عمل شمولي للرفاهة والأمن.
- تحديد مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة الأخرى.



درس ٣	التخطيط	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</li> <li>٢. اكتساب عادة الاعتماد على التخطيط دائماً للمهام.</li> <li>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط.</li> </ol>	<p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية وتجنبها.</li> <li>٥. توضيح الحاجة إلى التخفيف من حدة المخاطر عندما لا تسير المهام وفقاً للخطة الأساسية الموضوعية.</li> <li>٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد، التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام.</li> <li>٧. الربط بين التخطيط والتعرف إلى المخاطر (البدنية، والرقمية، والنفسية الاجتماعية) ووضع خطة التقييم الشخصية.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>٨. بروجيكتور، كمبيوتر محمول.</li> <li>٩. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>١٠. وضع المقاعد شبه دائرية بمساعدة المشاركين.</li> </ol>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين.</li> <li>• الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم التخطيط دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة.</li> <li>• مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدروس، وكيف جاءت استجاباتهم للدروس بشكل كلي. لاحقاً، استخدام هذا الفهم لوضع الدروس التالية.</li> </ul>	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	ابدأ الدرس بمناقشة أهمية التخطيط؛ حيث يُعدّ أمرًا حيويًا لأداء المهام بأسلوب آمن وسليم. ويجب عليك، بصفتك مدربيًا، ربط هذه الجلسة بدرس تقييم وإدارة المخاطر. بينما يركز التخطيط على تصميم الخطط لكلاً من الظروف المتوقعة وغير المتوقعة، فإنه من الهام أن يتذكر المشاركون أهمية تطبيق إدارة وتقييم المخاطر على التخطيط؛ حيث يساعد على الاستمرار في التركيز أثناء التعرض لصعوبات التخطيط وحل المشكلات.	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط.</p> <p>٥. توضيح الحاجة إلى التخفيف من حدة المخاطر عندما لا تسير المهام وفقًا للخطط الأساسية الموضوعية.</p>	كيف ترتبط إدارة وتقييم المخاطر بالتخطيط؟
٢	تتطلب هذه الجلسة إشراك المشاركين في نشاط جماعي حتى يتمكنوا من اكتساب خبرة التخطيط عمليًا. تتألف عملية التخطيط بشكل عام من أربع مراحل.  باستخدام رحلة سفر مُخطط لها كمثال، يجب أن تتكون من:  ٦. الإعداد. ٧. السفر إلى موقع المهمة. ٨. تنفيذ المهمة المطلوبة. ٩. عودة كل شخص إلى موقعه الأصلي.	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط..</p> <p>٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية والتي يمكن تجنبها.</p> <p>٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام.</p>	
٣	<b>التمرين الجماعي:</b> لأغراض سيناريو التخطيط، يجب أن يُقسم المشاركون إلى مجموعتين لا تزيد الواحدة عن ٦ أشخاص.  بعد إعطاء المشاركين ١٥ دقيقة تقريبًا للاطلاع على السيناريو والاستجابة له (انظر الملحق رقم ٢)، اطلب منهم تقديم النشاط الخاص بهم. بصفتك مدربيًا، تذكر إضافة التفاصيل الهامة التي قد تغفل عنها أي مجموعة خلال العرض.  ساعد المشاركين على وضع قائمة مراجعة (انظر الملحق رقم ٣)؛ حيث يمكنهم استخدامها كدليل أو مرجع أثناء التخطيط للمواقف المختلفة، ولا تنسى أن ما يناسب شخص لا يناسب الجميع بالضرورة. وفقًا للموقف، قد يحتاج المشاركون إلى وضع قوائم مراجعة مختلفة.	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٢. اكتساب عادة الاعتماد على التخطيط دائمًا للمهام.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط.</p> <p>٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية والتي يمكن تجنبها.</p> <p>٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام.</p> <p>٧. الربط بين التخطيط والتعرف إلى المخاطر (البدنية، والرقمية، والنفسية الاجتماعية) ووضع خطة التقييم الشخصية.</p>	استعد لشرح تدريب على التخطيط، كما هو موضح في السيناريو الوارد بالملحق رقم (٢).  اطلب من كل مجموعة إعداد قوائم المراجعة للتخطيط لكل منهم.



## الملحق رقم ٢ | سيناريو التخطيط

عانت مقاطعة فراسا الواقعة في بريتلاند، على مدى العقود الثلاثة الماضية، من مشكلة إزالة الغابات والصيد الجائر. تعرضت فراسا منذ عشر سنوات لزلزال مدمر، والذي نتج عنه دمار واسع النطاق في الأشخاص والممتلكات. وعلى الرغم من الصراع الدائر بين بريتلاند وجمهورية فراسا الانفصالية، وقع كلا الطرفين على اتفاقية وقف إطلاق النار من أجل التعامل مع الأزمة الخطيرة الناتجة عن وقوع الزلزال. وأدت تلك الاتفاقية في النهاية إلى توقيع اتفاقية سلام. ولكن، استمرت مشكلة إزالة الغابات والصيد الجائر في مقاطعة فراسا نتيجة لنقص الفرص الاقتصادية المتاحة من قبل الحكومة المركزية لصالح السكان المحليين.

وفي الشهور الأخيرة، تعاونت حكومة بريتلاند مع الحزب الحاكم في جمهورية فراسا الانفصالية للسيطرة على الأزمة البيئية الراهنة المتعلقة بإزالة الغابات والصيد الجائر في المقاطعة. وعلى الرغم من الجهود المتبادلة المبذولة من قبل الحكومتين لإعلان أن صيد الحيوانات وإزالة الأشجار من المقاطعة الغنية بالغابات أفعال غير قانونية، إلا أنه لا زال هناك جماعات خارجة عن القانون تمارس عملها نتيجة تواطؤ السياسيين المؤثرين، والمسؤولين الحكوميين مع حراس الغابات. نشرت منظمة غير حكومية تدعى (شبكة حماية الغابات والبيئة)، والتي تتخذ من مدينة فريستو الغنية بالغابات مقر لها، بحثاً جاء فيه أن الموقف الحالي سيتحول إلى أزمة ضارية إذا أخفقت الحكومة المركزية وحكومة المقاطعة في وقف الصيد الجائر وإزالة الغابات. وبغرض توضيح خطورة الوضع، والعمل المستمر للعناصر الفاعلة الخارجة

عن القانون، تواصلت المنظمة مع شبكة نيوز كاست التلفزيونية لإنتاج فيلم وثائقي حول القضايا الحالية والمجموعات المتورطة في الأمر. وافق مجلس التحرير والإدارة على تغطية القضية، ثم عينوا فريق عمل من أجل تغطية تلك القضية.

**كعضو في الفريق المسؤول عن تخطيط تغطية تلك القضايا وإنتاج فيلم وثائقي، يجب على المشاركين القيام بما يلي:**

- وضع الميزانية.
- الحصول على وتأمين الوثائق الرسمية.
- تحديد مُنسق في المنطقة المحلية.
- تصميم خطة اتصالات (والتي تتضمن خطة اتصالات بديلة).
- السفر ووسائل الانتقال.
- الإعداد للحالات الطبية الطارئة المحتملة.
- بالإضافة إلى أي تفاصيل تخطيطية أخرى قد تطرأ فيما بعد.

**أثناء التخطيط لهذا النشاط، شجع المشاركين على تذكر خطوات التخطيط الأربعة:**

- الإعداد.
- القيام بالمهمة المحددة.
- الانتقال إلى موقع المهمة.
- عودة كل شخص إلى موقعه الأصلي.



## الملحق رقم ٣ | قائمة مراجعة التخطيط

- تفقد الطقس.
- تجنب ارتداء الملابس أو المجوهرات الثمينة.
- إخفاء الهواتف المحمولة ووسائل الاتصال الأخرى.
- إقفال أبواب المركبة.
- انتبه لسلوك السائق.
- كن حذرًا من تتبعك.
- يجب اختيار أماكن الإقامة بحيث توفر وتحافظ على سلامة الأشخاص.
- يجب أن تكون المنطقة آمنة لزيارتها.
- يجب أن تليي أماكن الإقامة، والمرافق، والمعدات احتياجات تنفيذ المهمة أو النشاط.
- تحقق مرتين من احتياطات السلامة قبل حضور أي حدث.

- تأكد من تحديث الشؤون الشخصية.
- تفقد الوضع الأمني المحلي.
- احصل على أرقام الهواتف الهامة.
- اترك برنامج مفصل للرحلة في بلدك.
- إخفاء شعار الشركة أو المؤسسة الإعلامية التابع لها.
- تفقد الوثائق الخاصة بك (التأشيرة، وبطاقة الهوية، وجواز السفر، وغيرها).
- احتفظ بحقيبة إسعافات أولية.
- أخذ مبلغ كاف من المال.
- استخدم وسائل انتقال آمنة.
- السفر في مجموعات.
- انظر قائمة المراجعة عند السفر (أدناه) قبل السفر.
- خذ طارد حشرات إن لزم الأمر.

- الأخذ في الاعتبار الحساسية الثقافية (الملابس، ولغة الجسم، والأدوار داخل المجموعة).
- معرفة التقاليد.
- كن واثق بنفسك.
- مراجعة خريطة المنطقة وطرق المغادرة.
- قراءة تاريخ المنطقة.
- تغيير العادات.
- استخدام الحواس (الانتباه دائمًا لما يحدث حولك).
- كن فضوليًا.
- ضع خطة اتصالات للطوارئ.
- جهز المعدات والأجهزة.
- شارك خططك مع شخص ذو ثقة.
- لا تنتشر خطط سفرك على الملأ.

## قائمة مراجعة الأمن قبل السفر

قبل السفر محليًا أو دوليًا، هناك العديد من الاعتبارات التي يجب التفكير فيها. تقدم قائمة المراجعة التالية نصائح حول التخطيط والإعداد لرحلة السفر. يؤدي اتباع النصائح الواردة في تلك القائمة إلى خفض احتمالية استهداف الشخص من قبل المجرمين، أو الإرهابيين، أو تعرضه للخطر. قد تضطر في بعض المناطق لارتداء ملابس يومية عادية، مع تجنب اصطحاب أية أشياء تظهر كشيء غني.

الأغراض وأرسلها باستخدام خدمة الأمتعة المسجلة، أو أرسلها بالبريد لوجهتك قبل وصولك.

### نقود إضافية

احمل بعض النقود الإضافية لحالات الطوارئ.

### تأمين السفر

لا تنسى طلب بوليصة تأمين السفر من مؤسستك قبل السفر.

### الاتصالات

سواء كنت تسافر بمفردك أو مع مجموعة، خطط للاتصال بإدارتك قبل السفر. عند السفر مع مجموعة، استخدم الاتصال المتزامن. كجزء من خطة الطوارئ، يجب أن تتوافق المجموعة بأكملها فيما يتعلق بمحتوى الاتصالات لمنع أي شذوذ قد يؤثر على رفاة المجموعة. وأيضًا، يجب على الأفراد والمجموعات الانتباه إلى النقاط أو المواقع المحتملة التي قد يحتاجون عندها إلى التواصل مع السلطات العامة.

### خطة السفر

اترك نسخة من البرنامج المفصل للرحلة، وجواز السفر، وأي وثائق أخرى خاصة بالسفر مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء بالمنزل وبالعمل لحالات الطوارئ. لا تنشر خطط سفرك على الملأ.

### الوقت

عند إعداد خطة السفر، خطط للوصول أثناء النهار، خاصة إذا كنت على غير دراية بالمنطقة؛ حيث يُصيف ذلك إلى سلامتك، ويجعل من الأسهل الوصول إلى الفندق المحدد للإقامة أو أي وجهة أخرى.

### الوثائق والمقتنيات القيمة

احمل المقتنيات القيمة مثل جواز السفر، والنقود، وبطاقات الائتمان في حقيبة الكتف أو حزام خصر تحت الملابس وارتديها تحت الملابس. لا تحمل تلك المقتنيات بجيبك الخارجية، أو حقائب الكتف الصغيرة، أو حقائب اليد. لا تحمل قدر كبير من النقود. خبأ أي وثائق قد تدل على أهميتك كهدف قيم، مما يُعرضك للخطر. يتضمن ذلك، واثق العمل، وبطاقات التعريف، وأوراق الاعتماد العسكرية وغيرها. احزم هذه

## قائمة المراجعة الخاصة بالسفر

### قبل سفرك، برجاء التحقق مرتين من القائمة التالية:

- |                          |  |                          |   |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | التحصينات (عند الحاجة)   | <input type="checkbox"/> | التذكرة (طيران، أو حافلة، أو قطار، أو غيرها)      |
| <input type="checkbox"/> | بطاقات الائتمان أو الخصم   | <input type="checkbox"/> | تفاصيل الإقامة (حجز الفندق/ عنوان الشارع)         |
| <input type="checkbox"/> | النقود (مبلغ احتياطي إضافي، محول إلى عملة الوجهة المحددة)                  | <input type="checkbox"/> | خطاب الدعوة                                       |
| <input type="checkbox"/> | الأدوية/ حقيبة الإسعافات الأولية   | <input type="checkbox"/> | الوثيقة الإدارية الداعمة للسفر                    |
| <input type="checkbox"/> | إذا كنت ممن يُصابون بالعثيان، احتفظ معك ببعض الحلوى، أو العلكة، أو النعناع | <input type="checkbox"/> | جواز السفر/ بطاقة الهوية الوطنية المحوسبة + (نسخ) |
| <input type="checkbox"/> | الوثائق الهامة الأخرى (حسب خطة السفر)                                      | <input type="checkbox"/> | التأمين (عند الحاجة)                              |



**الأمثلة**

إفقال أو تأمين الأمثلة المرسله بالخدمة المسجلة، وإذا أمكن، تغليف الأمثلة في المطار لمنع العبث بها وسرقة الأغراض منها. لا تحزم أغراضًا أكثر من حاجتك؛ حيث أن السفر بدون الكثير من الأمثلة يجعلك أقل استعدادًا وأخف حركة، كما يجعلك أقل إرهافًا، ويقلل من احتمالية ترك إحدى حقائبك دون مراقبة. كن حذرًا وكنومًا عند تعبئة بطاقات التعريف على الأمثلة. ضع نفس المعلومات الواردة على البطاقة داخل الأمثلة تحسبًا في حالة تمزق بطاقة التعريف. تجنب استخدام شعارات الشركة على الأمثلة.

**الإسعافات الأولية/ حقيبة الطوارئ**

اترك الأدوية الضرورية في عيوبها الأصلية. احتفظ أيضًا بحقيبة إسعافات أولية من الحجم المحمول. عند السفر إلى المناطق النامية، من الجيد إحضار كشاف ضوئي، وبطارية محمولة لشحن المحمول، وبعض الأطعمة الأساسية.

**جهات الاتصال الهامة**

احتفظ بنسخة من جميع أرقام جهات الاتصال الهامة المخزنة في هاتفك بـمكان آخر، بما في ذلك رموز الاتصال الصحيحة للمدينة أو البلد.

**الأجهزة الرقمية**

احمل الكمبيوتر المحمول، أو الهاتف المحمول، أو أي أجهزة خارجية، أو أي أجهزة رقمية ضرورية أخرى بحرص واحتفظ بنسخة احتياطية من البيانات المخزنة بـمكان آخر.

**النسخ الاحتياطية**

اصنع نسختين ضوئيتين من صفحة البيانات بجواز السفر، وتذكرة السفر، وخصخصة القيادة، وطاقات الائتمان. اترك إحدى النسختين مع العائلة أو مع أحد الأصدقاء في المنزل أو العمل، واحتفظ بالنسخة الأخرى في مكان منفصل عن الوثائق الهامة الأخرى. اصنع نسخة من البيانات المهمة وضعها على وسيلة تخزين خارجية منفصلة.

**خريطة المنطقة**

قبل السفر إلى أحد المناطق غير المألوفة بالنسبة لك، اطلع على خريطة هذه المنطقة بعناية لتحديد المداخل والمخارج المتاحة لاستخدامها في حالة الطوارئ. هل يوجد أي ملاذ آمن يمكنك الذهاب إليه في حالات الطوارئ؟ ولا تنسى أيضًا مراجعة التاريخ الجنائي للمنطقة كإجراء احترازي إضافي.

**الطقس**

تحقق من حالة طقس وجهتك قبل المغادرة. احتفظ بملابس إضافية في متناول يدك، وأحضر معك الأحذية المناسبة.

**الإقامة**

احجز غرفة الفندق مسبقًا قبل الوصول. حاول الإقامة في إحدى الفنادق المعروفة التي توصي بها إحدى المصادر المحلية.

**الثقافة واللغة**

إن ملابس وطريقة تحدث الشخص تُرسل رسائل هامة للغاية، لذلك حاول ارتداء ملابس متحفظة (وفقًا للثقافة المحلية) وتجنب ارتداء أو حزم الملابس التي قد تجعلك مستهدفًا. كما أن ارتداء الملابس الملقطة قد يذل على أنك ثري؛ بينما ارتداء الملابس العادية قد يذل على أنك سائح، وقد يجذب كلاهما المجرمين إليك. ضع في اعتبارك أهمية اللغة، لذلك حاول إلقاء التحية باللغة المحلية، وتصرف باحترام تجاه الثقافة المحلية.

**العائلة/ الأصدقاء ذوي الثقة**

شارك خطط سفرك مع شخص واحد على الأقل موثوق فيه من الأصدقاء أو العائلة. اترك نسخة من الوثائق الهامة والبيانات المالية مع أحد الأقارب أو الأصدقاء الموثوقين. احفظ النسخ في مكان منفصل.

**حذف البيانات الرسمية**

من المحمول، واحتفظ بالملفات المشفرة على الكمبيوتر المحمول.

**الملابس والأحذية حسب الطقس**

(تفقد حالة الطقس في وجهتك قبل المغادرة)

**خريطة المنطقة**

(حدد أقرب مستشفى، وقسم شرطة، ووسيلة مواصلات محلية، ومطعم، وطرق خروج في حالات الطوارئ)

**النسخ الاحتياطي لجهات الاتصال الهامة****شارك خططك**

مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الموثوقين

**اشحن بطايرتي الكمبيوتر والهاتف المحمولين**

(احتفظ ببطاريات إضافية أو شواحن محمولة في متناول يدك)

**ارحل مبكرًا إلى المطار/ محطة الحافلات/ القطار**

لتجنب تأخر الوصول

**عند السفر مع مجموعة،**

رتب لاجتماع وضع استراتيجية الاتصالات قبل السفر



٤

## الإسعافات الأولية

هذا درس عملي ومباشر يجب تنفيذه خلال النصف الأخير من التمرين، عندما تكون مستويات الطاقة منخفضة ومن الصعب تطبيقه نظريًا. علاوة على ذلك، وبحلول ذلك الوقت، على المشاركين فهم التدابير الاستباقية والتفاعلية لإدارة وتقييم المخاطر، وكذلك التخطيط. خلال هذه الجلسة، يتعلم المشاركون كيفية التعامل مع المواقف الطارئة؛ حيث قد يحتاجون لمساعدة ضحايا الحوادث حتى وصول المساعدة الطبية المتخصصة.

الوصف العام للدرس



- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.
- توضيح المهارة المطلوبة لمساعدة الشخص المريض أو الجريح.
- توضيح مهارات الإسعافات الأولية لوقف النزيف وعدم تحريك الجرحى.

### النتائج المستهدفة من الدرس

#### المبادئ المنهجية

- على المنسق إعطاء الجلسة بطريقة تفاعلية يكون من السهل فهمها وتذكرها.
- لاستكمال وتعزيز الفهم النظري، من الهام الاعتماد على التمارين العملية.
- عند الضرورة، استخدم وسائل المساعدة البصرية لتوضيح الأمثلة أو العمليات. وعلى أية حال، تأكد من عدم استخدام الرسوم المصورة التي تصور الجروح أو المواقف الدرامية التي قد تحرك مشاعر المشاركين. إن الغرض هنا هو "عدم الإضرار" بالمشاركين.
- تقديم المعلومات الصحيحة والحقيقية عن الإسعافات الأولية والمدعومة أو مثبتة بالأدلة. بصفتك مدربًا، إذا افترقت إلى بعض المعلومات اللازمة لإجابة بعض الأسئلة، اتفق مع المشاركين ببساطة على العودة إليهم بالمزيد من المعلومات في وقت لاحق، عندما تكون المعلومات الموثوقة والمثبتة متاحة.



درس ٤	الإسعافات الأولية	حتى ٦ ساعات
أهداف التعلم	<p><b>للمشاركين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>فهم أساسيات الإسعافات الأولية، بما في ذلك:           <ol style="list-style-type: none"> <li>الهدف من الإسعافات الأولية.</li> <li>الإجراءات العامة للإسعافات الأولية.</li> <li>واجبات المُسعف.</li> <li>سلامة الضحية والمُسعف.</li> <li>الاتصال بالنجدة.</li> <li>تحديد نوع الإصابة.</li> <li>الإجراءات الواجب اتخاذها بعد حالات الطوارئ.</li> </ol> </li> <li>تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى، مثل:           <ol style="list-style-type: none"> <li>النزيف المرئي.</li> <li>الجروح.</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>إصابات الرأس، والصدر، ومنطقة البطن.</li> <li>العظام المكسورة، والالتواءات.</li> <li>الحروق.</li> </ol> <p><b>للمدرسين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>التعرف على قدرة المشاركون على فهم وتطبيق الإسعافات الأولية لتحقيق الرفاهة الشاملة.</li> <li>إبقاء المشاركون مندمجين، مع عدم الإضرار بأحدهم، وتجنب استخدام الرسومات المصورة، أو التوضيحية، أو الشروحات أثناء التدريب العملي.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>بروجيكتور.</li> <li>كمبيوتر محمول.</li> <li>رباط ضاغط.</li> <li>ضمادات مُثلثة.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>أقلام تظليل.</li> <li>أقلام الحبر الجاف.</li> <li>لوحة شرح متعددة الصفحات مع حامل قائم.</li> <li>وضع المقاعد شبه دائرة.</li> </ol>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين.</li> <li>الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم الإسعافات الأولية دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة.</li> <li>مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي.</li> </ul>	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>فهم أهمية التعلم حول تجنب الإصابات والإسعافات الأولية، يجب على المدرب بدء الدرس بشرح الموضوعات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الهدف من الإسعافات الأولية.</li> <li>الإصابات الأكثر شيوعاً بين الأفراد.</li> <li>المسائل القانونية ذات الصلة بالإسعافات الأولية.</li> <li>طرق البقاء آمناً ومستعداً لتقديم الإسعافات الأولية.</li> <li>دور مقدم الإسعافات الأولية في نظام الخدمات الطبية الطارئة.</li> <li>ما يمكنك فعله للمساعدة على التأقلم بعد المرور بحادث صادم.</li> </ul> <p>هذه الموضوعات موضحة أكثر تفصيلاً أدناه:</p>	<p>١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية</p>	
٢	<p><b>أهداف الإسعافات الأولية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>من الضروري بدء الجلسة حول الإسعافات الأولية بوصف طبيعة الممارسة نفسها إلى جانب الهدف منها. إن الإسعافات الأولية هي إجراء يُنفذ في الحالات الطبية الطارئة قبل التمكن من الحصول على المساعدة الطبية للمصاب.</li> </ul> <p><b>الإصابات الأكثر شيوعاً بين الأفراد</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تختلف وفقاً للسياق والبيئة.</li> </ul> <p><b>المسائل القانونية ذات الصلة بالإسعافات الأولية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بصفتك مُدرِّباً، عليك الانتباه إلى القوانين المحلية المختلفة التي قد تحمي أو لا تحمي المدنيين الذين يكونوا أول المستجيبين كُمسعفين. بالمثل، قد تمنع بعض القوانين المدنيين أو المشاهدين لحالة طارئة ما من التدخل والاستجابة كُمسعفين في حالات الطوارئ.</li> </ul> <p><b>طرق البقاء آمناً ومستعداً لتقديم الإسعافات الأولية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>احذر أي خطر قد يصيبك جراء استجابتك كُمسعف أو إصابة مشاهد لحادث أو المصابين الآخرين. تالياً، ابحث عن أي إشارات تدل على وجود أي خطر أو ضرر قد يصيب شخصك أو من حولك، وإذا قررت أن الموقف آمن، يمكنك المضي قدماً في تقديم المساعدة للضحية.</li> <li>بصفتك مدرباً، ذكر المشاركين بضرورة احترام المصابين ومحاولة تهدئتهم. كذلك، من الهام أن تكون صريحاً وتشرح لهم ما يحدث.</li> <li>ويرد فيما بعد المزيد من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ.</li> </ul> <p><b>دور مقدم الإسعافات الأولية في نظام الخدمات الطبية الطارئة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>في حالات الطوارئ التي تلزم وجود مساعدة طبية متخصصة، يجب على أحد الأشخاص الاتصال للحصول على المساعدة؛ بينما يركز الآخرون المصابين. من الهام تنكير المشاركين أنه في حال وجود عدد من المستجيبين لحالة طارئة ما، يجب على أحدهم الاتصال للحصول على خدمات دعم الحالات الطارئة. يجب على المتصل التصرف بحذر وهدوء وسرعة.</li> <li>يجب على المدربين أن يستعدوا لشرح كيفية نقل مسؤولية رعاية الضحية إلى أحد متخصصي الرعاية الطبية حال وصوله.</li> </ul> <p><b>المساعدة التي يمكنك تقديمها من أجل التكيف بعد المرور بحادث مؤلم.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عادةً ما يمثل هذا الجزء من الدرس فرصة جيدة لمخاطبة نهج السلامة الشمولي، وربط السلامة البدنية بالرعاية النفسية الاجتماعية، ومن الأفضل حضور مدرب نفسي اجتماعي للمساهمة في تقوية الصلات؛ حيث يعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، وبالتالي استيعاب أفضل للأفكار ومحتوى الدرس.</li> </ul>	<p>١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية</p>	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	<p>بمجرد وصول المشاركين إلى الفهم الأساسي لمفاهيم الإسعافات الأولية، يعمل المدرب على شرح الإجراءات اللازمة لاتخاذها في حالات الطوارئ، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة التحقق من الوضع.</li> <li>• متى عليك الاتصال برقم محدد للطوارئ، مثل ١-١-٩، وما هي المعلومات التي عليك تقديمها.</li> <li>• طريقة فحص شخصاً ما بدنياً.</li> <li>• الوقاية لمنع انتقال الأمراض.</li> <li>• المسح الأولي للتحقق من وجود (النزيف الشديد - المجرى التنفسي - التنفس - الدورة الدموية، انظر الملحق رقم ٤ في صفحة ٣٠)، وكيفية وضع المصاب في وضع التعافي.</li> </ul>	<p>١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية.</p> <p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح الطريقة الصحيحة لخلع القفازات الواقية.</p>
٤	<p>قد تتعمق أكثر بصفتك المدرب في التطبيق العملي للإسعافات الأولية.</p> <p>ترد هذه الموضوعات بمزيد من التفصيل فيما يلي:</p>	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وضع المصاب في وضع التعافي.</p>
٥	<p><b>النزيف والعناية بالجروح</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح وتوضيح طريقة إيقاف النزيف عن طريق الضغط المباشر على موضعه.</li> <li>• صف طريقة تنظيف وتضميد الجروح البسيطة.</li> <li>• صف طريقة التعامل مع نزيف خطير.</li> <li>• صف متى وكيف تقوم بتكميد الجرح.</li> <li>• صف متى نسعى لطلب الرعاية الطبية للجروح.</li> <li>• وصف الرعاية الخاصة اللازمة لخيطة الجروح، والأغراض المغروزة، وبتز الأطراف، وإصابات الأعضاء التناسلية، والرأس والوجه، والجمجمة، والعين، والأذن، والأنف، والفم.</li> <li>• وصف استخدامات أنواع الضمادات المختلفة وتوضيح طريقة استخدام الرباط الضاغط والشاش.</li> <li>• صف متى وكيف تقوم باستخدام العاصبة.</li> <li>• صف طريقة العناية بالنزيف الداخلي.</li> </ul>	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	
٦	<p><b>الصدمة (نقص انسياب الدم)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح الصدمة ولماذا تُعد حالة طارئة تهدد الحياة.</li> <li>• سرد العلامات والأعراض.</li> <li>• صف الإسعافات الأولية لحالة الصدمة.</li> </ul>	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وقف النزيف.</p> <p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وضع رباط فوق الضمادة.</p>
٧	<p><b>الحروق</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سرد الاختلافات بين الحروق من الدرجة الأولى والثانية والثالثة.</li> <li>• صف الإسعافات الأولية للحروق من الدرجة الأولى والثانية والثالثة الناتجة عن الحرارة.</li> <li>• صف الإسعافات الأولية لاستنشاق الدخان.</li> <li>• صف الإسعافات الأولية للحروق الناتجة عن المواد الكيميائية.</li> <li>• صف الإسعافات الأولية للحروق الناتجة عن الكهرباء والصددمات.</li> </ul>	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٨	<b>الإصابات الخطيرة</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>شرح أهمية تثبيت الرأس والرقبة حال وجود إصابة بالعمود الفقري.</li> <li>سرد الحالات التي يُحتمل فيها وجود إصابة بالعمود الفقري.</li> <li>صف الإسعافات الأولية لإصابات العمود الفقري.</li> <li>صف الإسعافات الأولية في حالة وجود كسر بالضلوع، والأغراض المغروزة في الصدر، وجروح الصدر الماصة.</li> <li>صف الإسعافات الأولية لجروح البطن المفتوحة والمغلقة.</li> <li>صف الإسعافات الأولية لإصابات الحوض.</li> </ul>	٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.	
٩	<b>إصابات العظام، والمفاصل، والعضلات</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>صف الإسعافات الأولية لحالات: <ul style="list-style-type: none"> <li>الكسور</li> <li>الخلع</li> <li>الالتواءات</li> <li>الشد</li> </ul> </li> <li>شرح أهمية الراحة، واستخدام الثلج، والضغط، والرفع في حالة إصابات العظم والمفاصل والعضلات.</li> <li>توضيح طريقة استخدام الراحة، والثلج، والضغط، والرفع لأي إصابة.</li> <li>صف الأنواع المختلفة من الجبائر، وسرد إرشادات التجبير السليم.</li> <li>توضيح طريقة تجبير أحد الأطراف.</li> </ul>	٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.	اطلب من المشاركين توضيح طريقة استخدام العلاقة الطبية بأنواعها المختلفة. اطلب من المشاركين توضيح طريقة تجبير طرف مكسور.
١٠	احرص كمدرّب على إنهاء الجلسة بسرد ملخص عن الموضوعات التي تمّ تغطيتها، ومن الأفضل أن تتضمن نهاية الدرس حضور المدرب النفسي الاجتماعي لتكرار النهج الكلي للسلامة، ومراجعة المناقشة السابقة فيما يتعلق بالمساعدة التي يمكنك تقديمها من أجل التكيف بعد المرور بحدث مؤلم.	٣. فهم أساسيات الإسعافات الأولية	اطلب من المشاركين تلخيص ما تعلموه.

## الملحق رقم ٤ | إجراءات التحقق من النزيف الشديد - المجرى التنفسي - التنفس - الدورة الدموية

المسح الأولي

C	ATASTROPHIC BLEEDING النزيف الشديد
A	IRWAY المجرى التنفسي
B	REATHING التنفس
C	IRCULATION الدورة الدموية





## رأب الفجوة الرقمية البدنية

١

يكمن مبدأ التكامل في جوهر الأمن الشمولي؛ حيث يمكن لوجودنا المادي وتفاعلاتنا أن توجد ضمن العالم الرقمي للتقنيات الحديثة بطريقة سلسة. وعلى نحو تقليدي، تعلم الصحفيين والمدافعين عن حقوق الإنسان المسائل الأمنية بأسلوب مجتزأ وضيق الأفق. لذلك، من الشائع تعبير الأشخاص عن رغبتهم في الحصول على الأمن "الرقمي" أو "البدني". على الجانب الآخر، يجادل بعض الأشخاص بالقول بأنه يجب فقط على الأشخاص "ذوي الصلة" بالأمر أن يتعلموا الأمن "الرقمي"، مثل الأشخاص العاملين في المجال التقني. ولكن، لم يعد الحصول على الأمن بهذه الطريقة ممكناً؛ حيث أصبح العالم متصلاً رقمياً وبدنياً بشكل مكثف.



## يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي على السلامة الرقمية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

### ✓ الوصف العام للدرس

#### النتائج المستهدفة من الدرس

يدرس المشاركون أمن الأشخاص، والكيانات، والأشياء بعقلية أكثر تفقُّحًا في ظل تكامل المكونات البدنية والرقمية والنفسية الاجتماعية من أجل عملية اتخاذ قرار أوسع.

### ✓ المبادئ المنهجية

- يُمكن هذا الدرس التأسيسي المشاركون من تغيير نظرتهم الحالية حول الفصل التقليدي بين العالمين الرقمي والبدني، باستخدام نشاط عملي لحل المشكلات ولإجراء محادثة متابعية عقب الانتهاء منه.
- يشجع الدرس التالي على المقدمة في الهندسة الاجتماعية، الأشخاص على إعادة التفكير في معتقداتهم الحالية والعوائق التي تمنعهم من اتخاذ القرارات الأمنية في منطقة غير رسمية ولكن آمنة.

درس ١	رأب الفجوة الرقمية البدنية	٤٥ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني".</li> <li>٢. ادرس على الأقل وظيفة، أو سمة، أو سلوك واحد للأشخاص والأشياء؛ حيث يمكن أن يوجدًا بدنيًا أو ماديًا ورقميًا في آن واحد.</li> <li>٣. عرف مفهوم الأمن الشمولي ودوره في الرفاهة الشخصية.</li> </ol>	<p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٤. تقييم مدى تقبل المشاركين لفكرة الأمن الشمولي.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</li> <li>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>٣. أقلام تظليل.</li> <li>٤. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>٥. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة.</li> <li>٦. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</li> </ol>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يهدف هذا الدرس لتقديم تكامل المكونات البدنية أو المادية والرقمية كمحرك أساسي للأمن الشمولي، ومن الهام أن يُقدم هذا الدرس بطريقة غير رسمية، وودودة، وتحت على المشاركة والتمكين، ويُفضل حضور مدرب أمن بدني للمساهمة في تقوية الصلات؛ حيث يعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، وبالتالي استيعاب أفضل للأفكار ومحتوى الدرس.</li> <li>• غالبًا ما تدوم الانطباعات السلبية الأولى وتؤدي إلى بناء عوائق التعلم، لذلك، يستطبع الدرس التأسيسي المستند إلى الأنشطة والمحفز فكريًا، إبقاء المشاركين متشوقين للمزيد من التجارب الإيجابية في الدروس التالية. ولتحقيق هذا الهدف، يتبع هذا الدرس طرق التدريس السبع (النشاط - المناقشة - المدخلات - الترسخ - التركيب "ADIDS").</li> <li>• بالإضافة إلى ذلك، يجب تشجيع المشاركين على استخدام أمثلة حياتية حقيقية في المحادثات أثناء الدرس.</li> <li>• وعلى أية حال، انطلاقًا من مبدأ "عدم الإضرار"، من الهام أيضًا أن يحافظ المدرب على سير الحديث وعدم السماح للمشاركين بذكر أي حوادث مؤلمة أو عنيفة على المستوى العاطفي في حياتهم. يُفضل في ضوء التكامل، حضور أخصائي نفسي مؤهل في المكان لإدارة الموقف، تحسبًا لأي انفعالات عاطفية غير متوقعة. وعلى أية حال، فرص حدوث مثل هذه الانفعالات أثناء الجلسة منخفضة.</li> <li>• دمج نقطة مراجعة واحدة على الأقل دائمًا بغرض قياس اهتمام المشاركين، ودرجة استيعابهم وحالتهم المزاجية، ثم إنهاء الجلسة بنبرة هادئة ومحفزة.</li> </ul>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يبدأ المدرب بسؤال المشاركين حول ما يتبادر إلى ذهنهم عند سماع كلمتي "بدني" و"رقمي" ١٠٠٦. من المفيد مساهمة أكثر من شخص، بحيث تجتمع الأفكار المتعددة لتشكل تعريف أعمق وأشمل للكلمة.	١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني".	
٢	يُوزع على المشاركين مجتمعين مجموعة من الأوراق الملونة، والتي يأتي معها ورقة ملاحظة تحمل اسم شخص أو شيء (مثل، صديقي المفضل، أو هاتف محمول، أو ١٠٠ دولار أمريكي، وغيرها) والتي فقدت أو سرقت ويجب إعادتها، مع الأخذ في الاعتبار احتياجاتها الأمنية. ثم، يطلب من المشاركين مناقشة الأمر فيما بينهم؛ بينما يلصقون كل قطعة ورقية على إحدى أوراق لوحة الشرح والمقسمة إلى عمودين يحمل إحداهما عنوان "العالم البدني" والأخر "العالم الرقمي"، والتي يعتقد المشاركون أنها تنتمي إليه.	١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني".	
٣	في عقب الانتهاء من لصق جميع القطع الورقية على اللوحة، ناقش كل كلمة، واسأل المشاركين ذكر أسبابهم التي دفعتهم للصق كل ورقة في مكانها الحالي. أشرك المشاركين في تفسير كل مشارك منهم، وشجعهم ليتحدثوا حول آرائهم حول ما إذا كانوا يتفقون أم يختلفون مع التفسير المذكور أم لا.	٤. تقييم مدى تقبل المشاركين لفكرة الأمن الشمولي	
٤	في حال انقسام المشاركين حول انتماء أحد الأوراق للعالم البدني أم الرقمي، اعرض عليهم مناقشة الأمر فيما بينهم وتحريك الورقة، خاصة إذا كانت تنتمي لمنطقة وسطى بين العالمين. ساعد المشاركين على رسم الصلات بين العالمين، للكشف عن التواصل البدني الرقمي، والحاجة إلى التفكير في كيفية احتمال وجود كل كيان أو شيء في كلا العالمين البدني والرقمي. لذلك، لا يمكن اتخاذ القرارات المتعلقة بأمنها وسلامتها بمعزل عن بعضها البعض ١١.	٢. ادرس على الأقل وظيفة، أو سمة، أو سلوك واحد للأشخاص والأشياء؛ حيث يمكن أن يوجدًا بدنيًا أو ماديًا ورقميًا في آن واحد.	
٥	ارسم دائرة السلامة الشمولية (كما هو موضح على اليمين)، ومشاركة أمثلة حول كيف يمكن لأي حادث مؤسف أن يكون له عواقب بدنية، ورقمية، ونفسية اجتماعية. على سبيل المثال، لا يستطيع صحفي العثور على محرك الأقراص المحمول الخاص به والذي يحتوي على المسودة النهائية وقائمة بيانات الاتصال بالمصادر الحساسة، والتي من شأنها التسبب في تغييرات حرجة في السلوك البدني، والضغط العصبي، والإحساس بالفشل، وخسارة مادية، وتعرض أمنه الشخصي بالإضافة إلى أمن تلك المصادر للخطر، وغيرها.	٣. عرف مفهوم الأمن الشمولي ودوره في الرفاهة الشخصية.	اطلب من المشاركين أن يتحدثوا عن أفكارهم مع مشاركتها حول هذا التمرين، خاصة إذا كان له أثر على تغيير وجهة النظر من الناحية البدنية.





٢

## مقدمة في الهندسة الاجتماعية

تظهر الهندسة الاجتماعية عندما يُظهر شخص أو نظام مؤتمت مهارة اجتماعية أو أكثر، واستخدام أساليب المراوغة بغرض جمع أجزاء من المعلومات حول شخص أو كيان آخر للاستحواذ على الأفضلية. بطريقة ما، يعتبر جميع البشر مهندسون اجتماعيون والذين يراقبون البيانات المحيطة بهم، ويجمعون المعلومات حول أي شيء يلفت انتباههم، ويقومون بالإدراج أو الاستنتاج من أجل فهم الصورة الأكبر. بينما قد لا توجد نية خبيثة وراء كل شكل من أشكال الهندسة الاجتماعية، إلا أنه إن وجدت فهي تثبت أنها تمثل خطرًا على أمن الشخص والمؤسسة. يهدف هذا الدرس إلى تقديم الهندسة الاجتماعية كخطر أمني محتمل، والذي يمكن تجنبه في كثير من الأحوال. يُفضل أن يدمج هذا الدرس جوانب الوعي الظرفي، وأهمية التخطيط الشمولي، والتحكم الأفضل في ردود الفعل المتهورة تجاه البيئة المتغيرة.

الوصف العام للدرس

يغادر المشاركون الصف الدراسي واعيّن بشكل أكبر حول سلوكياتهم اليومية والتي تسمح بظهور الهندسة الاجتماعية. كذلك، يغادرون مسلحين بإحساس امتلاكهم القوة، والسيطرة، والموارد اللازمة لتقليل مثل تلك الحوادث.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

المبادئ المنهجية

- هذه الجلسة تستند إلى محادثة تفاعلية، والتي تهدف إلى توضيح مدى شيوع عملية جمع المعلومات بطريقة رسمية أو غير رسمية للحصول على أفضلية غير عادلة.
- يهدف تصميم هذه الجلسة إلى مساعدة المشاركين على استرجاع الحوادث اليومية والتي قد تؤدي بهم إلى مشاركة كم من المعلومات يزيد عن رغبتهم ودون دراية منهم بذلك، وتوضيح كيف يمكن لتغيرات سلوكية بسيطة أن تساعدهم على الأداء بشكل مختلف وأكثر أمنًا.

أهداف التعلم	المشاركين	للمدرسين
<p>١. صف الهندسة الاجتماعية وكيف تحدث من حولنا.</p> <p>٢. اذكر السمات المميزة لسلوك المهندس الاجتماعي.</p> <p>٣. عرف ورتب خمس نقاط ضعف سلوكية أو مؤسسية على الأقل، والتي قد تُمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p> <p>٤. تعلم تقليل أو التخفيف من حدة ثلاث نقاط ضعف على الأقل، والتي قد تُمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p>	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p> <p>٤. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p>	<p>٥. تمكين المشاركين من تحديد الأولويات عند مخاطبة نقاط الضعف الأمنية، مع التركيز على النقطة الأكثر ضعفاً، والشعور بالإنجاز والتقدم فيما يتعلق بالشعور بالأمان أكثر من ذي قبل. ويهدف هذا إلى تحطيم الحواجز التي تعوق التعلم أثناء التقدم في الدورة التدريبية واستكشاف المزيد من الآراء المحددة.</p>
<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p>	<p>١. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة.</p> <p>٢. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>	<p>١. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة.</p> <p>٢. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>
<p>أسلوب التدريس</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يُفضل أن يتضمن هذا الدرس جوانب الوعي الظرفي، وأهمية التخطيط الشمولي، والتحكم الأفضل في ردود الفعل المتهورة تجاه البيئة المتغيرة. لذلك، يُفضل وجود مدرب أمن بدني، ومدرب نفسي اجتماعي، بالإضافة إلى مدرب أمن رقمي والذي يدير الجلسة من أجل إثراء التجربة.</li> <li>بالإضافة إلى ذلك، يجب تشجيع المشاركين على استخدام أمثلة حياتية حقيقية في المحادثات أثناء الدرس ١. وعلى أية حال، انطلاقاً من مبدأ "عدم الإضرار"، من الهام أيضاً أن يحافظ المدرب على سير الحديث وعدم السماح للمشاركين بذكر أي حوادث مؤلمة أو عنيفة على المستوى العاطفي في حياتهم.</li> <li>تأكد من تقديم هذا الدرس بطريقة غير رسمية، وودودة، وتحت على المشاركة والتكبير. ويعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، مما ينتج عنه استيعاب الأفكار ومحتوى الدرس.</li> <li>دمج نقطة مراجعة واحدة على الأقل دائماً بغرض قياس اهتمام المشاركين، ودرجة استيعابهم وحالتهم المزاجية، ثم إنهاء الجلسة بنبرة هادئة ومحفزة.</li> </ul>	<p>١. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة.</p> <p>٢. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>اشرح باستخدام أحجية الصور المقطعة؛ حيث تتجمع معاً القطع الصغيرة لتشكّل صورة أكبر، كيف تحدث الهندسة الاجتماعية عندما يجمع شخص ذو مصلحة أو نية خبيثة أجزاء صغيرة من البيانات ليحولها إلى معلومات مفيدة عنا، أو بناء ملفنا الشخصي دون موافقتنا أو علمنا، من أجل تحقيق أفضلية غير عادلة.<sup>١٢</sup></p>	١. صف الهندسة الاجتماعية وكيف تحدث من حولنا.	
٢	<p><b>نقاط للمناقشة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اسأل المشاركين إذا كان بإمكانهم التفكير في أنواع مختلفة من الحالات (اقتصادية - مهنية - سلوكية - دينية - تواصل اجتماعي/ إنترنت - طبي - أكاديمي - جنسي وغيره).</li> <li>يوجد المهندسون الاجتماعيون في كل مكان، وهم يستغلون العنصر الأكثر ضعفاً في أي آلة أو نظام أو شخص، ألا وهو النفس البشرية.</li> <li>وعادة، تبدأ الهندسة الاجتماعية بجمع المعلومات، ثم التحرك نحو تطوير العلاقة والاستغلال، وأخيراً تحقيق الهدف.</li> <li>يملك المهندسون الاجتماعيون مهارات ممتازة مثل، جمع المعلومات، والاستجاب، والتأثير، والتلاعب، والتحجج الاحتيالي، الاستنباط، والتأمين، وبناء العلاقات.</li> </ul> <p><b>بعض الأمثلة على أساليب الهندسة الاجتماعية:<sup>١٤</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التتبع: لا يملك المهندس الاجتماعي السلطة لدخول أي مكان، لهذا يبني علاقة مع الشخص المصرح له بالدخول، ويتلاعب به حتى يسمح له بالدخول أيضاً.</li> <li>التصيد الاحتيالي: يتنكر المهندس الاجتماعي في هيئة شخص جدير بالثقة ومشروع، وينتهي به الأمر حاصلاً على معلومات حساسة عن طريق الاحتيال.</li> <li>الاصطياد: يشبه التصيد الاحتيالي؛ حيث يعرض المهندس الاجتماعي صفقة واعدة ويغوي الهدف لانتهازها، وبالتالي يسلم طريقة الوصول إلى الموقع المحمي.</li> </ul> <p><b>اسأل المشاركين حول هوية الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قد يهتموا بالحصول على البيانات الخاصة بهم:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يميل الأشخاص من حولنا بدرجة كبيرة إلى التثنت، والتشرد، وعدم التنظيم. عادة، يمتلك الأشخاص أسباباً شخصية أو مهنية لجمع المعلومات، ولكن في الغالب تنقصهم المصادر اللازمة لذلك على المدى البعيد، وقد يتعاونون مع مجموعات منظمة أكثر سلطة.</li> <li>يمكن للشركات أن تتحول إلى مجموعة منظمة من الأشخاص المهتمين بجمع المعلومات الشخصية عن الأشخاص لأسباب التسويق، أو الاستعلامات، أو تعظيم الأرباح. عادة، ما تمتلك الشركات مصادر متعددة لجمع المعلومات بشكل مستدام.</li> <li>تعتبر الحكومات هي الأقوى وصاحبة النصيب الأكبر من مصادر جمع المعلومات على المدى الطويل، وقد تهتم بجمع معلومات الأشخاص من أجل قمع المعارضة بين الجماهير.</li> <li>في معظم حالات سرقة المعلومات، يكون المتورط أفراداً، لذلك من الأسهل حماية البيانات الخاصة بنا منهم. من الهام أن نكون واعين ومتيقظين للأفراد والجماعات المهمة بجمع المعلومات الخاصة بنا، ولكن يجب أن ندرك أشكال التجسس الأكثر أساسية (والسهل معالجتها) الأقرب إلينا.</li> </ul> <p><b>الأمور التي يجب الحذر منها أثناء استخدام الإنترنت وبعيداً عنه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مشاركة المعلومات الشخصية.</li> <li>لهجة الإلحاح في الرسائل والطلبات الواردة.</li> <li>اللغة، والسياق، ومحتوى الرسائل عبر الإنترنت، ورسائل البريد الإلكتروني.</li> <li>عندما يكون العرض أو المطالبة مناسبة بدرجة لا تصدق.</li> <li>كيف تنتقل المعلومات الخاصة بك؟</li> <li>تفسير الشك لصالح الغريب بعد التعامل معهم لفترات زمنية ممتدة.</li> </ul>	<p>٢. اذكر السمات المميزة لسلوك المهندسين الاجتماعي.</p> <p>٢. عرف ورتب خمس نقاط ضعف سلوكية أو مؤسسية على الأقل، والتي قد تُمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p> <p>٥. تمكين المشاركين من تحديد الأولويات عند مخاطبة نقاط الضعف الأمنية، مع التركيز على النقطة الأكثر ضعفاً، والشعور بالإنجاز والتقدم فيما يتعلق بالشعور بالأمان أكثر من ذي قبل. ويهدف هذا إلى تحطيم الحواجز التي تعوق التعلم أثناء التقدم في الدورة التدريبية واستكشاف المزيد من الآراء المحددة.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	<p><b>حلول سريعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• موقف سلوكي: "المعلومات الخاصة بي ملكًا خالصًا لي، وأنا من يقرر الشخص الذي أود مشاركته إياها، وكيف ومتى."</li> <li>• فكر قبل النقر (فوق الروابط المرببة).</li> </ul>	<p>٤. تعلم تقليل أو التخفيف من حدة ثلاث نقاط ضعف على الأقل، والتي قد تُمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p>	<p>عند مشاركة الحلول السريعة، امنح الأشخاص الوقت الكافي للتفكير ومشاركة فهمهم للقضية. إذا أراد أحد المشاركين مشاركة تجربة ما، أدر المناقشة واسألهم كيف تعاملوا مع الموقف. الاعتراف بالموقف إن لزم الأمر للانتهاء من مناقشة التجارب السلبية.</p> <p>اسأل المشاركين إذا ما كانت هناك أي ممارسات مشتركة بها بالفعل، أو توجد ممارسات يشعرون بأنها تساعد على الشعور بالأمان أكثر في المستقبل.</p>



## تأمين كلمات المرور

٣

تعتبر كلمات المرور هي خط الدفاع الأول الذي يمنع الوصول غير المرغوب فيه إلى البيانات المخزنة في أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة الخاصة بنا. ومع ازدياد عدد الأجهزة، ومنصات التواصل الاجتماعي، وكم البيانات المحفوظة في حياتنا، أصبح حفظ وإدارة كلمات المرور أمرًا أصعب من ذي قبل. إن الإزعاج الذي يتسبب فيه حجبنا عن الوصول إلى حساباتنا على مواقع التواصل الاجتماعي أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا، يؤدي إلى معاناة كبيرة. لذلك، يلجأ معظم الأشخاص إلى اختيار كلمات مرور بسيطة وغير معقدة، وغالبًا ما تكون كلمة مرور واحدة لعدة حسابات. ولكن، نميل إلى نسيان أن الإزعاج الذي يتسبب فيه تذكر كلمات المرور المعقدة والمتعددة أقل بكثير من معاناة وصول دخيل وسرقة أو إساءة استخدام المعلومات الخاصة بنا. يهدف هذا الدرس إلى مخاطبة المخاوف من خلال استخدام تدابير وقائية، واتباع إرشادات وأساليب بسيطة لتجنب الوصول غير المرغوب فيه للبيانات الخاصة بنا؛ بينما نحتفظ بحق الوصول بسهولة ولكن بأسلوب أكثر أمنًا.

## الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من  
الدرس

يُعيد المشاركون تقييم علاقاتهم مع أصولهم الرقمية ومستوى الانتباه نحو حمايتها. حين إدراك أن أمر أساسي مثل كلمات المرور يحمل عبء الجزء الأكبر من حماية معلوماتهم، يبذل المشاركون المزيد من الجهد لضمان أن أجهزتهم، ووسائل التواصل الاجتماعي، وبياناتهم محمية بواسطة كلمات مرور قوية وموثوقة.

## المبادئ المنهجية

هذه جلسة تفاعلية قائمة على الحوار تهدف إلى توضيح كيف أن إنشاء كلمة مرور موثوقة والاحتفاظ بها ليس بالضرورة مهمة شاقة. في هذه الجلسة، يُركز المدرب على تكذيب الخرافات وجعل هذه العملية بسيطة ويمكن التحكم فيها.

درس ٣	تأمين كلمات المرور	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p><b>للمشاركين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>أذكر على الأقل ٥ سمات لكلمة المرور القوية.</li> <li>اشرح قابلية استخدام أحد الأنظمة لإنشاء وتذكر كلمة مرور قوية تكون فريدة وغير مكررة.</li> <li>اشرح استخدام مدير كلمة المرور الآمن (مثل Keepass) بداية من الحصول عليه من خلال الإنترنت وحتى تثبيته على الجهاز للاستخدام المتكرر.</li> </ol>	<p><b>للمدربين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>تخطى التعليم النظري أو المفاهيمي وإقناع الآخرين باعتياد إنشاء كلمات مرور قوية وموثوقة باستخدام أساليب وأدوات بسيطة وعملية في نفس الوقت.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>لوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>أقلام تظليل.</li> <li>كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.</li> <li>مهايئات/HDMI/VGA/USB C بناء على متطلبات الأجهزة.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</li> <li>وصلة إنترنت.</li> <li>شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</li> <li>دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</li> </ol>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يُدمج هذا الدرس بشكل مثالي مع الجوهر الرقمي، ونواحي إدارة الضغط، وتطبيق المنطق على مرحلة اتخاذ القرار. وعلاوة على ذلك، يمكن أيضًا دمج أمثلة على الأمن البدني في المناقشة (مثل خطورة استخدام نفس المفتاح لجميع أبواب المنزل).</li> <li>يمكن الاستفادة من أمثلة من واقع الحياة<sup>١٥</sup>، وتعلم المهارات، والبرامج.</li> <li>عند وصول المناقشة إلى حد مُرهق مع أي من المشاركين الذين يشاركون قصصًا مؤلمة، عليك التمهّل، والاعتراف بتجاربهم، وحاول إنهاء التحدث في هذا الموضوع بسؤالهم عن كيفية تعاملهم مع هذا الأمر. يُعطي هذا المشاركين شعورًا بالتمكين والإقرار بقدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة.</li> </ul>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ابدأ بسؤال المشاركين إذا كانوا قد سمعوا باختراق كلمة مرور أحد الأشخاص. يهدف هذا السؤال الرئيسي إلى بدء محادثة، والتي ينتج عنها عادةً استجابة إيجابية من الأغلبية. ومتابعةً للدرس، عرف الفرق بين القرصنة، والاستكشاف بغرض الوقوف على نقاط الضعف، وفك الشفرة<sup>١٦</sup>، واستغلال نقاط الضعف لتحقيق الربح أو إيقاع الأذى، وقد يحدث الأمر الأخير كنتيجة للهندسة الاجتماعية وهو حدث متكرر للغاية.</p> <p>اشرح للمشاركين كيف يمكن لهجوم القوة العمياء، مثل التجربة والخطأ للحصول على كلمة المرور أن يحدث، وطمانهم بأن مثل تلك الحوادث يمكن تجنبها بتبني ممارسات بسيطة.</p> <p>أخبر المشاركين أنه في معظم الحالات، يعلمون بالفعل عدة طرق لتتيح لهم إنشاء كلمة مرور آمنة، وأن الغرض من تلك المناقشة هو استرجاع وتعزيز تلك المعرفة بشكل رسمي.</p>	<p>٤. تغطي التعليم النظري أو المفاهيمي واقنع الآخرين بالتعود على إنشاء كلمات مرور قوية وموثوقة باستخدام أساليب وأدوات بسيطة وعملية في نفس الوقت.</p>	قائمة المراجعة
٢	<p>اطلب من المشاركين استرجاع أو تخمين سمة واحدة لإنشاء كلمة مرور قوية، وانتقل من مشارك إلى آخر، مدونًا جميع الاقتراحات الجديدة. وتجنب رتبة المحادثة، اسأل المشاركين كم عدد الحروف التي تتكون منها كلمات المرور الخاصة بهم عادةً، وكم يجب أن تبلغ طول كلمة المرور لتكون قوية من وجهة نظرهم.</p> <p>يمكن أن تتكون كلمة المرور القوية من (ولكن لا تقتصر على) السمات التالية:<sup>١٨</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأحرف الكبيرة</li> <li>• الأرقام (٠، ١، ٢، ٣...)</li> <li>• المسافات</li> <li>• الأحرف الصغيرة</li> <li>• الرموز (!~@#\$%^&amp;)</li> <li>• عشوائية</li> </ul> <p>أيضًا، يجب أن تتضمن كلمات المرور السمات التالية لأقصى حد مسموح به:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تغييرها كل فترة زمنية.</li> <li>• يصعب تخمينها.</li> <li>• عشوائية</li> <li>• فريدة ومختلفة بالنسبة لكل حساب على حدة.</li> <li>• لا تتضمن أسماء، أو تواريخ، أو مواقع، وغيرها.</li> </ul>	<p>١. أذكر على الأقل ٥ سمات لكلمة المرور القوية.</p>	
٣	<p>تشجيع المشاركين على التفكير في استراتيجيات أخرى والتي يمكن استخدامها لإنشاء كلمة مرور طويلة، ومعقدة، وفريدة، والتي يستطيعون تذكرها فيما بعد.</p>	<p>٢. اشرح قابلية استخدام أحد الأنظمة لإنشاء وتذكر كلمة مرور قوية تكون فريدة وغير مكررة.</p>	
٤	<p>تقديم مفهوم النرد كأحد طرق إنشاء جمل مرور طويلة ومعقدة. تُمكن تلك الطريقة المستخدمين من إنشاء سلسلة من الكلمات العشوائية والطويلة باستخدام القاموس والتي يسهل حفظها ولكن يصعب حل شفرتها.<sup>١٩</sup></p> <p>اشرح للمشاركين مفهوم استخدام مديري كلمات المرور المستندة إلى البرامج، وتبسيط الضوء على استخدامها في العصر الحديث. أوصي بخيارات التأمين لتنفيذ ذلك، مثل Keepass، وهي عبارة عن أداة تأمين مفتوحة المصدر ذات نظام مشفر لإدارة قواعد البيانات. اشرح كيفية استخدامه، بدءً من التنزيل والتنصيب، انتهاءً بتهيئته ليناسب تفضيلات كل فرد.</p>	<p>٣. اشرح استخدام مدير كلمة المرور الآمن (مثل Keepass) بداية من الحصول عليه من خلال الإنترنت وحتى تثبيته على الجهاز للاستخدام المتكرر.</p>	<p>أغلق الجلسة بجمع الملاحظات للمشاركين، لمتابعة التغييرات الحادثة التي يعتقدون أنهم سيطبقونها على ممارسات إدارة كلمات المرور الخاصة بهم الحالية.</p>





## ٤ الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر آمنة

أصبحت أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الرقمية أصغر حجمًا، ومحملة بكم هائل من التقنيات المعقدة. ولكن، تكمن جودة التقنيات في درجة اعتناء صاحبها بها. يجب الاعتناء بالجهاز ذاته من حيث تنظيفه، وتشغيله في موقع مناسب لحمايته من ارتفاع درجات الحرارة، وحفظه مؤمنًا من السرقة التي قد ينتج عنها خسارة جهاز قيم، أو البيانات المُخزنة عليه، وقدّر غير مقاس من تضرر الرفاهة النفسية الاجتماعية. كذلك، يجب أن نعتني بالناحية الوظيفية الرئيسية للجهاز، ألا وهي البرنامج، والذي يتكون من نظام التشغيل، والبرامج المُثبتة لتنفيذ المهام المختلفة.

الوصف العام للدرس

دحض خوف المشاركين من الجهل بالسلوك المحتمل الضار أو الغير مرغوب فيه من الأجهزة الخاصة بهم، ويغادرون الصف الدراسي بفكرة أن جهاز الكمبيوتر الخاص بهم هو جهاز حساس وسريع الاستجابة والذي يحتاج إلى العناية والرعاية.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

المبادئ المنهجية

تتضمن تلك الجلسة بدرجة كبيرة على شروحات حقيقية وجلسات عملية لمساعدة المستخدمين على التعرف إلى الأجهزة الخاصة بهم وكيفية استخدامها، وتنزيل وتثبيت البرامج ذات الصلة. من الهام التأكد من أن أي تقنيات مستخدمة أو معروضة أثناء الدروس، تعمل بشكل كامل تجنبًا لإضاعة الوقت.

## الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر آمنة

درس ٤

٦٠ دقيقة

أهداف التعلم	الموارد اللازمة	أسلوب التدريس
<p><b>للمشاركين</b></p> <p>١. عرف "البرامج الضارة" وصف أنواعها المختلفة.</p> <p>٢. معرفة كيفية تنزيل، وتثبيت، وإعداد برنامج الحماية من الفيروسات.</p> <p>٣. شرح كيفية تحديد إذا ما كان جهاز الشخص يتضمن نسخة برنامج للحماية من الفيروسات مثبتة أم لا، وهل تعمل بكامل وظائفها.</p> <p><b>للمدربين</b></p> <p>٤. شرح كيفية التأكد من تاريخ نسخة البرنامج وتحديثه وفقاً لذلك.</p> <p>٥. نقل البيانات بطريقة آمنة لاستعادة مساحة القرص، ومنع استرجاعها للاستخدام غير المرغوب فيه.</p> <p>٦. اذكر المشكلات التي يجب البحث عنها للحفاظ على أداء جهاز الكمبيوتر في أفضل حالاته، بالإضافة إلى أمن البيانات.</p>	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p> <p>٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.</p> <p>٥. مهايئات C HDMI/VGA/USB بناءً على متطلبات الأجهزة.</p> <p>٦. وصلة إنترنت.</p> <p>٧. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٨. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تتضمن تلك الجلسة الجمع بين عدد من الأفكار حول الصيانة الأساسية المادية والرقمية لأجهزة الكمبيوتر، والمعروفة أيضاً بالنظافة الرقمية. بينما العديد من الأفكار تظل مفاهيمية، إلا أنه يجب عرض البعض باستخدام الوسائط المتعددة. من أجل منظور متكامل، يمكن أن تبدأ المناقشة بتناول النواحي المادية لأجهزة الكمبيوتر والحاجة إلى حمايتها من أمور متعددة مثل السرقة.</li> <li>بالنظر إلى أن الدرس مليء بالعديد من الأفكار المتنوعة، والتي سيعاني بعض المشاركون للتركيز عليها لفترة زمنية طويلة، يمكن للمدرب تجربة دمج بعض الفكاهاة في المحتوى، على سبيل المثال، استخدام الدعابات المهدبة. علاوة على ذلك، يُفضل أن تعمل الأنشطة المنفذة أثناء الجلسة على إعادة الطاقة والحيوية للمشاركين.</li> </ul>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ابدأ الجلسة بسؤال المشاركين حول نوع مشكلات الأداء التي لاحظوها عند استخدام أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم.</p> <p>التحدث حول مفهوم النظافة الشخصية وربطه بالحاجة إلى النظافة الرقمية.</p> <p>راجع بإيجاز أسباب تصرف أجهزة الكمبيوتر بشكل مختلف عن بعضها البعض أو انحدار مستوى أدائها. على سبيل المثال، هجوم البرامج الضارة، ونقص المصادر أو استهلاك الفوضى الرقمية للمصادر، والبرامج القديمة.</p>	<p>٦. اذكر المشكلات التي يجب البحث عنها للحفاظ على أداء جهاز الكمبيوتر في أفضل حالاته، بالإضافة إلى أمن البيانات.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٢	استخدم أسلوب سرد الروايات لوصف البرامج الضارة وأنواعها المختلفة، مثل الفيروسات، وفيروس حصان طروادة، والفيروسات المتنقلة، وبرامج الفدية الضارة، وبرامج الإعلانات المتسللة، وروبوت القنبلة المنطقية، واليوتنت، وغيرها. <sup>٢٠</sup> على سبيل المثال، عند التحديث عن فيروس أساسي، اربطه بفيروس حيوي والذي ينتقل من كائن حي إلى آخر عن طريق الاتصال البدني (أو محركات الأقراص المحمولة على سبيل المثال، بالنسبة للأجهزة الرقمية). <sup>٢١</sup> بالمثل، سرد رواية سبارطة اليونانية وحصان طروادة، قد يساعد المشاركين على تذكر سمات برنامج حصان طروادة الضار بشكل أكثر سهولة. <sup>٢٢</sup>	١. عرف "البرامج الضارة" ووصف أنواعها المختلفة.	
٣	اسأل المشاركين إذا ما كانت أجهزتهم تتضمن نسخة مثبتة من برامج الحماية من الفيروسات. إذا جاءت الإجابة بنعم، إذاً كيف يعلمون ذلك، وهل يستطيعون تحديد إذا ما كان البرنامج يقوم بوظيفته أم لا. اشرح لهم كيفية تنفيذ ذلك عن طريق عرض إعدادات برنامج الحماية من الفيروسات على الجميع عبر البروجيكتور. اشرح الوظائف والمكونات المتنوعة لأحد برامج الحماية من الفيروسات، ويتضمن ذلك قاعدة بيانات تعريف الفيروسات <sup>٢٣</sup> ، ولما يجب عدم الخلط بين تحديثها وتحديث البرنامج ذاته. <b>ناقش الأسئلة الشائعة والمعلومات المغلوطة، مثل:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو أفضل برنامج للحماية من الفيروسات؟</li> <li>• هل يبطن برنامج الحماية من الفيروسات من أداء الكمبيوتر؟</li> <li>• هل شركات إنتاج برامج الحماية من الفيروسات متورطة في نشر الفيروسات لزيادة المبيعات؟</li> <li>• هل يحتاج جهاز Mac إلى تثبيت برنامج حماية من الفيروسات؟</li> </ul>	٣. شرح كيفية تحديد إذا ما كان جهاز الشخص يتضمن نسخة برنامج للحماية من الفيروسات مثبتة أم لا، وهل تعمل بكامل وظائفها.	
٤	قدم للمشاركين برامج مجانية وجيدة السمعة للحماية من الفيروسات، وذلك وفقاً لتقييم الاحتياجات داخل الصف، واطرح لهم كيفية تنزيلها وتثبيتها.	٢. معرفة كيفية تنزيل، وتثبيت، وإعداد برنامج الحماية من الفيروسات.	
٥	مثل الحال مع برامج الحماية من الفيروسات، شدد على أهمية الحفاظ على تحديث التطبيقات متكررة الاستخدام. عرض بعض الأمثلة من خلال فتح بعض التطبيقات مثل Microsoft Word، والنقر فوق "مساعدة > التحقق من وجود تحديثات". اطلب من المشاركين طرح أفكار حول كيف يمكن تعزيز أداء أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم. <b>تتضمن بعض الأفكار:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إزالة تثبيت بعض البرامج غير المرغوب فيها<sup>٢٤</sup>، والتي تستهلك مصادر الجهاز، ومساحة القرص الصلب، بالإضافة إلى استنزاف طاقة البطارية من خلال العمل في الخلفية.</li> <li>• أهمية استخدام خاصية تأمين الشاشة<sup>٢٥،٢٦</sup>، وتسجيل الخروج من الجهاز بعد الانتهاء من استخدامه لمنع هجمات الهندسة الاجتماعية التي قد تتضمن تثبيت البرامج الضارة في حال ترك الجهاز دون حماية.</li> <li>• النواحي المادية للظافة الرقمية، والتي تتضمن حماية الأجهزة من العناصر.<sup>٢٧</sup></li> </ul>	٤. شرح كيفية التأكد من تاريخ نسخة البرنامج وتحديثه وفقاً لذلك.	
٦	تقديم خيار مثل برنامج BleachBit <sup>٢٨</sup> المجاني والمفتوح المصدر، والذي يمكن استخدامه لحذف الملفات من الكمبيوتر دون التخوف من احتمال استعادة تلك الملفات المحذوفة لاستخدامها بشكل غير مرغوب فيه. وعلى ذلك، من وجهة نظر النظافة الرقمية، يؤدي حذف الملفات غير الضرورية إلى استعادة مصادر الجهاز القيمة.	٥. نقل البيانات بطريقة آمنة إلى لاستعادة مساحة القرص، ومنع استرجاعها للاستخدام غير المرغوب فيه.	إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين عن شعورهم، وما الذي وجدوه صعباً أو سهلاً.



## ٥ كيف تعمل شبكة الإنترنت

الإنترنت كما نعرفه هو عبارة عن شبكة ضخمة ومكتفة من الاتصالات، والتي تمتد عبر أنحاء الكوكب بأكمله على هيئة مليارات من أجهزة الكمبيوتر المتصلة ببعضها البعض عن طريق الكابلات والوسائل اللاسلكية. وبالنظر إلى طبيعة الإنترنت العالمية، لا يديره أو يملكه كيان بمفرده، بل هو نتاج العمل الجماعي للعديد من التكتلات والمنظمات المتفانية ذات الاهتمامات المتنوعة، مما يجعله ليس فقط مجموعة من البنية التحتية المادية؛ بل أداة للقوى السياسية والدبلوماسية. بينما يؤثر الإنترنت على الأشخاص سواء كانوا مستخدمين أم لا، غالبًا ما يظل مجرد فكرة مجردة لدى معظم الأشخاص. يهدف هذا الدرس إلى توضيح فكرة الإنترنت من خلال تقديم والتعريف بالمكونات المختلفة والعناصر الفاعلة التي يتكون منها.

الوصف العام للدرس

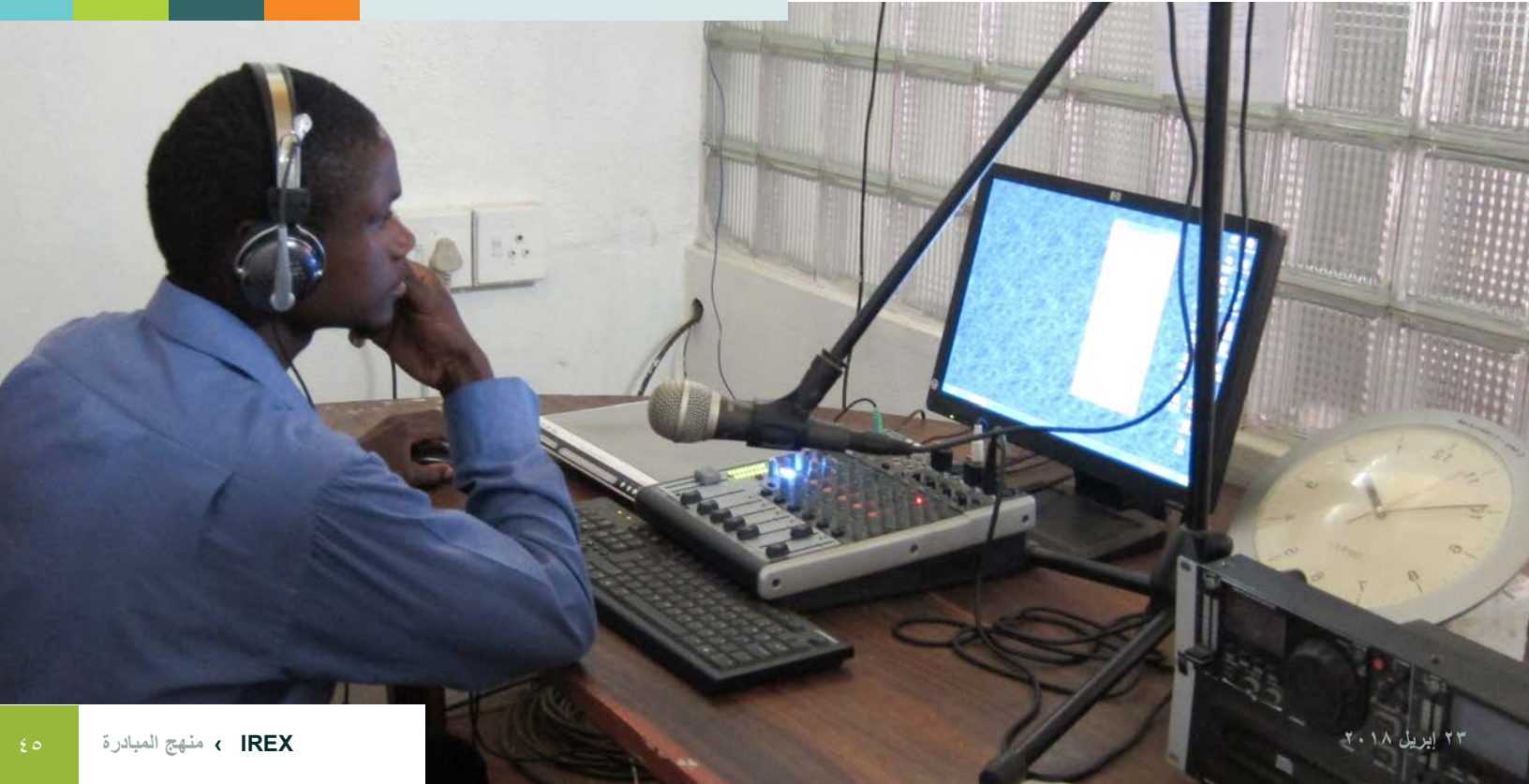
يدرك المشاركون العديد من العُقد والخطوات من خلال الاتصالات التي تنتقل من مكان لآخر عبر الكرة الأرضية. كما يغير ذلك من تصورهم عن تحديات سلامة استخدام الإنترنت بدايةً من تحدي واحد كبير إلى مجموعة تحديات صغيرة محتملة، يمكن تناول كل منها بتركيز أكبر.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

المبادئ المنهجية

يُستخدم الإنترنت من قبل العديدين ولكن نادرًا ما يتم فهمه بعيدًا عن المفهوم المجرد. يتبع هذا الدرس منهجية لعب الأدوار لتصور الإنترنت على أنه كيان سياسي وعالمي متعدد الطبقات يديره العديد من أصحاب المصلحة من خلال بنية تحتية توسعية.

درس ٥	كيف يعمل الإنترنت	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. وصف الإنترنت وكيف تتم عملية الاتصال من خلال البنية التحتية المادية.</p> <p>٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.</p>	<p>للمدربين</p>
الموارد اللازمة	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p> <p>٤. مذكرات لاصقة.</p> <p>٥. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٦. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يهدف المدرب إلى توسيع آفاق المشاركين لإعادة التفكير في أفكارهم الحالية حيال الإنترنت بهدف تغيير سلوكهم والذي قد يدفعهم للتفكير في أنهم لا يستطيعون التعامل مع الأخطار القادمة من الإنترنت. يشمل ذلك وضع نقطة البداية من خلال جمع آراء المشاركين حول ما هو الإنترنت وفقاً لفهمهم.</li> <li>• من منظور التكامل، يكون من المفيد التركيز على كيف يمكن عادة للاعبين المختلفين ممن يصلون إلى البنية التحتية المادية وضع بيانات حساسة للتهديدات تنتقل عبر تلك البنية. ومع ذلك يجب التركيز على طريقة عمل الإنترنت أكثر من حماية البيانات.</li> <li>• استخدام لعب الأدوار كنشاط البدء ضمان نطاق العمل (النشاط - المناقشة - المدخلات - الترسخ - التركيب)؛ حيث يتم تكليف المشاركين بلعب أدوار المكونات المختلفة وأصحاب المصلحة للإنترنت بمفهومه الأوسع، ثم يُطلب منهم اتباع الترتيب المنطقي لنقل حزمة الاتصالات من طرف إلى آخر.</li> </ul>	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>بدء الجلسة بالطلب من كل مشارك أن يقوم بتدوين كلمة واحدة تتبادر إلى ذهنه عند ذكر كلمة "إنترنت". جمع جميع الإجابات وتعليقها على الحائط. الطلب من جميع المشاركين أن يقوموا بإلقاء نظرة جماعية على إجابات الآخرين وربطها ببعض لخلق تعريف أكثر وضوحًا للإنترنت.</p> <p>اختياريًا، خذ كرة من الخيط واطلب من أحد المشاركين تثبيت طرف الخيط بإحكام ثم أذفها إلى مشارك آخر تختاره عشوائيًا. يقوم المشارك الثاني مرة أخرى بتثبيت الخيط بحزم ثم يمرر ما تبقى من كرة الخيط إلى مشارك آخر يختاره عشوائيًا. وفي النهاية، نجد أن جميع المشاركين يمسكون بجزء من الخيط في قبضتهم؛ حيث يكون جميعهم متصلون ببعضهم البعض من خلال قطعة من الخيط بنفس الطول. اطلب الآن من أي مشارك إرسال رسالة إلى مشارك آخر يختاره عشوائيًا بحيث يمكن للرسالة الانتقال فقط من خلال الشبكة التي يحددها الخيط.</p> <p>خذ استراحة إذا لزم الأمر.</p>	<p>٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.</p>	قائمة المراجعة
٢	<p>تابع الجلسة بإضافة المزيد من التعقيد لهذه العملية، أعط هذه المرة أسماء للعناصر التي تتكون منها شبكة الإنترنت (على سبيل المثال، المستخدم والعميل - جهاز التوجيه - مزود الخدمات الشبكية - الخادم - نظام تسمية المجالات - البوابة الوطنية - الموقع الإلكتروني) وما إلى غير ذلك. يمكن فعل ذلك بطريقة أفضل من خلال الرسم على مخطط أو لوحة.</p> <p>٣٠</p>	<p>١. صف الإنترنت، وكيف تتم عملية الاتصال من خلال البنية التحتية المادية.</p>	 <p>Titus, A., 2009. <i>Cómo Funciona el Internet en 5 Minutos</i></p>
٣	<p>بعد تقييم الاهتمام، والطاقة، والوقت المتبقي للجلسة، يوجد دور آخر يمكن تأديته، ولكن هذه المرة من خلال إعطاء أسماء حقيقية إلى المكونات المختلفة، والعقد الاتصالية، واللاعبين الذين يكونون شبكة الإنترنت. على سبيل المثال، يمكن لمشارك أو أكثر لعب دور المستخدم، والعميل، وجهاز التوجيه، ومزود الخدمات الشبكية، والخادم وما إلى غير ذلك. يمكن مد شريط أو حبل على أرض الغرفة على أنه السلك الذي يحمل المعلومات من أحد العقد الاتصالية إلى الأخرى حيث يُشكل بذلك الإنترنت. وكما ذكرنا في إحدى المناقشات السابقة، قد يحاول المشاركون العثور على مكانهم في الشريط بحسب الترتيب الصحيح. بمجرد العثور على أماكنهم، حاول أن تطلب من أحد "المستخدمين" الاتصال مع "مستخدم" آخر يجلس في بلد مختلفة باتباع الترتيب الصحيح الذي تنتقل فيه حزم البيانات من مكان لآخر. ارسم هذه العملية على لوحة الشرح إذا لزم الأمر.</p>	<p>٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.</p>	
٤	<p>إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين أن يلخصوا الجلسة بأكملها حول كيفية عمل الإنترنت، بالإضافة إلى ذكر وجهات نظرهم حول هذا الموضوع.</p>	<p>٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.</p>	<p>اسأل المشاركين عن شعورهم تجاه التمرين، وما إذا كانت الصورة في أذهانهم عن الإنترنت في بداية الجلسة قد تغيرت بأي طريقة</p>



## ٦ أمن المتصفحات

تساعدنا المتصفحات في استرجاع المعلومات المُخزنة على الخوادم المتصلة بالإنترنت. بالنسبة للمواقع الإلكترونية ومن أجل أن تقدم لنا تجربة استخدام مثالية، فضلاً عن إرسالها إعلانات مخصصة، تقوم شركات التسويق عادة بتتبع نشاطنا على شبكة الإنترنت بدون موافقتنا. وعلى العكس، قد تتسبب المواقع الإلكترونية الخبيثة والهندسة الاجتماعية أيضاً في إلحاق الضرر بنا وبأجهزتنا من خلال التلاعب بطريقة استخدامنا للمتصفحات. تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة المستخدمين لمعرفة المتصفحات التي يستخدمونها بشكل أفضل من أجل تنفيذ التغييرات المطلوبة جعل المتصفحات أكثر أماناً.

الوصف العام للدرس

يغادر المشاركون الغرفة وهم يعلمون أن المتصفحات لديها القدرة على العمل كأداة للهندسة الاجتماعية، إلا أن عدم حدوث ذلك أمر يمكنهم السيطرة عليه من خلال عمليات ضبط معينة.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

المبادئ المنهجية

هذه جلسة عملية تهدف إلى حمل المشاركين على فهم أن في نفس الوقت الذي يكون فيه الإنترنت هو النافذة المناسبة للاطلاع على العالم، فإن عمليات الضبط الصغيرة يمكنها جعل هذه التجربة أكثر أماناً وسيطرة، مع التشديد على السيطرة.

٦٠ دقيقة	أمن المتصفحات	درس ٦
<p>٢. اشرح الفرق بين HTTP و HTTPS.</p> <p>٣. نزل وثبت أداة أمانة تُجبر المواقع الإلكترونية على الفتح باستخدام بروتوكول HTTPS (مثل AdBlock Everywhere).</p> <p>٤. نزل وثبت أداة لمنع حجب الإعلانات (مثل AdBlock Plus).</p> <p><b>للمدرسين</b></p> <p>٥. مساعدة المشاركين على تخصيص متصفحهم المفضل من خلال التحكم في طريقة عمله والبيانات التي يتم جمعها منهم أثناء الاستخدام.</p>	<p><b>للمشاركين</b></p> <p>١. وضح القدرة على التحكم من خلال الإعدادات بالمتصفح الذين يستخدمونه والتحكم في المعلومات التي يتم جمعها، وتخزينها، ومشاركتها بدون علمهم أو موافقتهم، باتباع التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• احذف أو أدر تاريخ التصفح والتنزيلات، وملفات الإنترنت المؤقتة، وملفات تعريف الارتباط، وكلمات المرور المحفوظة، ونماذج البيانات.</li> <li>• ادخل إلى أذونات المتصفح وغيرها مثل الكاميرا، والميكروفون ونظام تحديد المواقع العالمي.</li> <li>• تحكم في مكان وطريقة تخزين ملفات التنزيلات على الكمبيوتر.</li> </ul>	<p>أهداف التعلم</p>
<p>٧. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٨. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>	<p>٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.</p> <p>٥. مهايئات HDMI/VGA/USB بناءً على متطلبات الأجهزة.</p> <p>٦. وصلة إنترنت.</p>	<p>الموارد اللازمة</p> <p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p>
		<p>أسلوب التدريس</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هذه جلسة عملية؛ حيث يلزم المشاركين تطبيق خطوات إعدادات الأمان والخصوصية للمتصفح بناءً على تعليمات المدرب الذي يبادر بتطبيق الخطوات على جهاز الكمبيوتر الخاص به وعرض العملية على شاشة وسائط متعددة.</li> </ul>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>إجراء استقصاء لمعرفة أسماء المتصفحات التي يستخدمها كل مشارك.</p> <p><b>على سبيل المثال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل المتصفح مملوك لمنظمة غير هادفة للربح أم شركة؟</li> <li>• أين يقع المتصفح في نموذج الدخل الخاص بالمطور؟</li> <li>• هل المتصفح مفتوح المصدر أم مغلق المصدر؟</li> </ul> <p>إرشاد المشاركين عبر خطوات إعداد أشهر متصفح في المكان. وضح للمشاركين مستوى التهيئة التي توفره المتصفحات فيما يتعلق بجمع البيانات، والتخزين، والمشاركة.</p>	<p>١. إظهار القدرة على الانتقال عبر إعدادات المتصفح والتحكم في المعلومات التي يجمعها، والتخزين، والمشاركة دون معرفة المشاركين أو موافقتهم.</p> <p>٥. مساعدة المشاركين على تهيئة متصفحهم المفضل من خلال التحكم في كيفية عمله والبيانات التي يجمعها أثناء التصفح.</p>	<p>تأكد من عدم ارتباك المشاركين من خلال سؤا لهم هل يتابعون المدرب أم لا. كذلك، من المفيد التجول في المكان والتأكد من أن جميع المشاركين يتبعون المدرب، فقد يكون هناك أحد المشاركين الذين يدخلون من طلب التمهّل قليلاً أثناء الشرح.</p>



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٢	<p>راجع إعدادات خصوصية وأمان المتصفح، والتي تسمح للمستخدمين بحذف أو إدارة تاريخ التصفح والتنزيلات،<sup>٣١</sup> ملفات الإنترنت المؤقتة،<sup>٣٢</sup> ملفات تعريف الارتباط،<sup>٣٤</sup> كلمات المرور، وبيانات النماذج المخزنة.<sup>٣٥</sup></p> <p>الانتقال خلال الإعدادات المذكورة سابقًا، وعرض كيف يمكن تغيير أذونات المتصفح للتأكد من منع دخوله إلى الكاميرا، والميكروفون، ونظام تحديد المواقع العالمي، بالإضافة إلى منع أجهزة الإدخال الأخرى أو إعدادها لطلب الإذن دائمًا.</p> <p>غالبًا ما يعاني الأشخاص للعثور على الملفات بعد تنزيلها. ويعود ذلك إلى أن إعدادات المتصفح مضبوطة لتنزيل الملفات في ملف معين. وأحيانًا، يكون من الممكن أيضًا ضبط المتصفح كي يقوم بفتح الملفات بمجرد الانتهاء من تنزيلها. قد يُشكل ذلك خطرًا؛ حيث أن النقر على أحد الروابط الخبيثة قد يؤدي إلى تنزيل أحد الفيروسات وتثبيتها بدون قصد. شجع المشاركين على تعديل هذا الضبط؛ حيث يتم السؤال أولاً قبل تنزيل الملف والسماح للمستخدم بتحديد موقع حفظ التنزيلات.<sup>٣٦</sup></p> <p>عند هذه النقطة خذ استراحة قصيرة أو تفقد طاقة المجموعة قبل المتابعة.</p>		
٣	<p>اسأل المشاركين عن مكان رؤيتهم لبروتوكولات HTTP و HTTPS من قبل وما إذا كانوا يعرفون الفرق بينهما. استعرض الغرض من بروتوكول HTTPS كأحد البروتوكولات التي تربط المستخدم بواجهته من خلال نفق مُشفّر، على عكس بروتوكول HTTP؛ حيث تنتقل الاتصالات بطريقة غير آمنة ومرئية لأي شخص يقرأ البيانات التي تمر عبر شبكة معينة. على سبيل المثال، يمكن لعب دور قصير باشتراك شخصين يتواصلون مع بعضهم البعض مع وبدون الأنايبب المصنوعة من الورق المقوى؛ بينما يحاول المتفرجون معرفة ما يتحدثون عنه.</p> <p>استعرض أحد الأدوات الآمنة (مثل HTTPS Everywhere<sup>٣٧</sup>) والغرض من ذلك هو فرض اتصال مُشفّر بين المستخدم والموقع الإلكتروني إذا أمكن. ثم عرف المشاركين على عملية التنزيلات وتثبيتها على المتصفحات المختلفة.</p>	<p>٢. اشرح الفرق بين HTTP و HTTPS.</p> <p>٣. نزل وثبت أداة آمنة تُجبر المواقع الإلكترونية على فتح استخدام بروتوكول HTTPS (مثل HTTPS Everywhere).</p>	
٤	<p>راجع إعدادات خصوصية وأمان المتصفح، والتي تسمح للمستخدمين بحذف أو إدارة تاريخ التصفح والتنزيلات،<sup>٣١</sup> ملفات الإنترنت المؤقتة،<sup>٣٢</sup> ملفات تعريف الارتباط،<sup>٣٤</sup> كلمات المرور، وبيانات النماذج المخزنة.<sup>٣٥</sup></p> <p>إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين أن يقوموا بتلخيص ما تعلموه.</p>	<p>٤. نزل وثبت أداة لمنع حجب الإعلانات (مثل AdBlock Plus)</p>	<p>ما هو الجزء الذي يثير قلقك في هذه الجلسة، وما الذي يجعلك ترتاح ويُعطيك الشعور بالتمكين عند التصفح عبر الإنترنت؟</p>



## أمن الهواتف الذكية

٧

زاد العصر الحديث من اعتماد الناس على استخدام الكمبيوتر وأجهزة الاتصال، وخاصة الهواتف الذكية، التي يمكنها أن تحل محل معظم وظائف الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر المكتبي. الهواتف الذكية ليست مجرد أجهزة متطورة للغاية تتمتع بقدرة حوسبة هائلة، ولكنها أيضاً تقوم بتخزين ومعالجة كميات هائلة من البيانات الشخصية والمهنية الخاصة بالأشخاص. يساعد هذا الدرس المشاركين على فهم الاتصالات بين هاتفين ذكيين أو أكثر، مما يمكنهم من اتخاذ القرارات الملائمة لتأمين معلوماتهم باستخدام الأدوات والتغييرات السلوكية.

الوصف العام للدرس

يغادر المشاركون الغرفة مع وعي متزايد عن كيفية إجراء الاتصال بين شخصين باستخدام الهواتف المحمولة. وعلاوة على ذلك، يكونوا قادرين على اتخاذ قرار أفضل تجاه طريقة دمج تطبيقات الرسائل الآمنة مفتوحة المصدر خلال استراتيجية الاتصال المستخدمة يوميًا.

النتائج المستهدفة من الدرس

المبادئ المنهجية

هذه جلسة تفاعلية قائمة على الحوار تهدف إلى حمل المشاركين على الشعور براحة أكبر تجاه أمن هواتفهم الذكية، وتحقيق الشعور بالتحكم والسيطرة على معلوماتهم المحفوظة في أجهزتهم، وإجراء تثبيت عملي لتطبيقات الاتصال الآمنة.

٦٠ دقيقة	أمن الهواتف الذكية	درس ٧
	<p><b>للمشاركين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. وصف العملية التقنية من خلال معرفة أي الأشخاص قادر على الاتصال من خلال مكالمة تليفونية أو خدمة الرسائل النصية القصيرة باستخدام الهاتف المحمول.</li> <li>٢. قارن الاختلافات بين الهاتف متعدد الوظائف والهاتف الذكي، ثم تنفيذ الاستراتيجيات المختلفة الملائمة قبل اختيار استخدام أي الهاتفين.</li> <li>٣. استعراض القدرة على تنزيل وتثبيت واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر).</li> </ol> <p><b>للمدربين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص.</li> <li>٥. تقليل حالة الخوف والارتباك من الهواتف الذكية.</li> </ol>	أهداف التعلم
	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</li> <li>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</li> <li>٣. أقلام تظليل.</li> <li>٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.</li> <li>٥. مهابنات HDMI/VGA/USB C بناءً على متطلبات الأجهزة.</li> <li>٦. وصلة إنترنت.</li> <li>٧. مذكرات لاصقة.</li> <li>٨. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</li> <li>٩. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</li> </ol>	الموارد اللازمة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتضمن هذا الدرس الشرح باستخدام رسم بياني بصري حول كيفية تواصل الهواتف المحمولة مع بعضها البعض. يمكن الرسم باستخدام اللوح الورقي مع الشرح خطوة بخطوة، أو يستطيع المدرب أيضاً استخدام عرض بصري أو مقطع فيديو ملانم لشرح الموضوع. كما في الدرس السابق حول كيفية عمل الإنترنت، يمكن لذلك الحديث أيضاً أن يركز على شرح كيف أن محادثات المحمول اللاسلكية تتم بدعم من بنية تحتية ملموسة.</li> <li>• علاوة على ذلك، من الهام دمج الاقتراحات ذات الصلة بالحماية المادية للأجهزة لتمكينها من أداء وظائفها بشكل آمن وأمثلة.</li> <li>• أيضاً، يوجد مكون عملي لهذه الجلسة؛ حيث يتم حث المشاركين على تنزيل وتثبيت واستخدام تطبيقات الاتصال الآمنة بشكل عملي.</li> </ul>	أسلوب التدريس

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ناقش معضلة العصر الحديث؛ حيث الاعتماد على الهواتف الذكية كأجهزة حوسبة أولية أو ثانوية؛ بينما تشعر في نفس الوقت بالعجز عندما يتعلق الأمر بالتحكم وإدارة المعلومات المخزنة داخلها. في نفس الوقت الذي تُمكن فيه الهواتف الذكية أصحابها، قد تُصبح القنوات اللاسلكية والبنية التحتية الداعمة التي تسمح لمعلوماتهم بالانتقال لمسافات بعيدة يمكن أن تُصبح وسائط تخزين احتياطية غنية بالمعلومات الشخصية. بما أن لدينا الهندسة الاجتماعية في هيئة أفراد وجماعات كبيرة مُنظمة حولنا في كل مكان، بعض هذه الأفراد والجماعات قد تُصبح مهتمة بمعلوماتنا وتحاول الوصول إلى هذه الوسائط الاحتياطية لمعرفةنا بشكل أفضل. تكمن الفكرة في أن هذه المعلومات قد تكون متاحة ليصل إليها هؤلاء الذين لديهم القدرة على ذلك تُعزز شعور الخوف والارتياح في عقولنا مما يمنعنا من التعبير عن أنفسنا بحرية، والشعور بالأمان، والإحساس بأننا المالكين الوحيدين لحياتنا الشخصية. من أجل تناول هذه المخاوف، من الهام فهم كيفية عمل الهواتف المحمولة، وكيف يمكننا الحد من الوصول إلى بياناتنا المنقولة عبر البنية التحتية للهاتف المحمول بدون موافقتنا.</p> <p>تقديم نصيحة للمشاركين عن الصيانة المادية وحماية الهواتف الذكية للحفاظ على أداؤها وعمرها الافتراضي-على سبيل المثال- استخدام واقيات الشاشة والحافظات تحمي الأجهزة من الحرارة أو الرطوبة الزائدة وما إلى غير ذلك.</p>	<p>٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص.</p> <p>٥. تقليل حالة الخوف والارتياح من الهواتف الذكية.</p>	قائمة المراجعة
٢	<p>قسم الهاتف المحمول إلى وظائفه الرئيسية، مثل إرسال واستقبال المعلومات، وتمكيننا من التحدث والاستماع. إن التقنية التي تُمكننا من ذلك هي في الواقع تقنية بسيطة ومشابهة لتلك المستخدمة في أجهزة الراديو التي تسمح بإجراء الاتصال بين طرفين. كما هو الحال في معظم تقنيات الاتصال الجماهيري، يكون التركيز الأساسي على العملية الاتصالية وليس الأمن. وبالتالي، فإن بعض المعايير والتغييرات الإضافية في العادات قد تقطع شوطاً طويلاً في إضافة الأمن إلى جدول الأعمال.</p>	<p>١. وصف العملية التقنية من خلال معرفة أي الأشخاص قادر على الاتصال من خلال مكالمة تليفونية أو رسالة نصية قصيرة باستخدام الهاتف المحمول.</p>	
٣	<p>تصور طريقة عمل الهواتف المحمولة من خلال رسم الشبكة المجردة للهاتف المحمول<sup>٣٩</sup> أو القيام بنشاط لعب الأدوار من خلال تكليف كل مشارك بلعب دور إحدى المُعدّ الاتصالية -على سبيل المثال- الهاتف المحمول، أو المحطة المركزية، وغيرها. اذكر الاختلافات بين مميزات الهاتف متعدد الوظائف الأساسي والهاتف الذكي أثناء تأدية النشاط.<sup>٤٠</sup></p>	<p>٢. قارن الاختلافات بين الهاتف العادي والهاتف الذكي ثم تنفيذ الاستراتيجيات المختلفة الملائمة قبل اختيار استخدام أي الهاتفين.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	<p>اسأل المشاركين عن التطبيقات والطرق التي يستخدمونها حالياً للتواصل مع الآخرين باستخدام هواتفهم الذكية. ساعدهم على أن يكونوا أكثر دراية بالتطبيقات مثل تطبيق الواتس أب، والفابير، والتليجرام فيما يتعلق براحتهم، والواجهة سهلة الاستخدام، وطبيعة حقوق الملكية مغلقة المصدر.</p> <p>امتنع عن الإيجار أو إثارة الارتياح؛ بينما تقوم بعرض تطبيقات الاتصال الأكثر أماناً والمشفرة مثل سيجنال<sup>٢٢</sup>، وسايانز<sup>٢٣</sup>، واترك للمشاركين اتخاذ القرار بأنفسهم.</p> <p>تأكد من أن المشاركين لديهم خبرة عملية في التنزيلات، والتثبيت، واستخدام التطبيقات البديلة الآمنة مثل سيجنال وسايانز.</p>	<p>٣. استعراض القدرة على تنزيل وتثبيت واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر).</p>	
٥	<p>اختتم الجلسة بتشجيع المشاركين على إنشاء مجموعة على تطبيق سيجنال (إذا كانوا يشعرون بالراحة اتجاه بعضهم البعض) وانقل المناقشات بخصوص تنسيق تدريبهم إلى هناك من أجل اكتساب المزيد من التعود على التطبيق.</p>	<p>٣. استعراض القدرة على تنزيل وتثبيت واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر).</p> <p>٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص.</p> <p>٥. تقليل حالة الخوف والارتياح من الهواتف الذكية.</p>	<p>اطلب من المشاركين التفكير في أحد المواقف؛ حيث يرون أنفسهم يستخدمون تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة على هواتفهم الذكية من أجل معرفة ما إذا كانوا يشعرون يتمكن أكثر في ظل وجود خيارات أكثر لتأمين أنفسهم.</p> <p>إنهاء الجلسة من خلال جمع الملاحظات من المشاركين باستخدام طريقة الاستبيان غير الرسمية (البدا - التوقف - الاستمرار):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هل هناك شيء جديد تُخطط لفعله من اليوم فصاعداً؟</li> <li>هل هناك شيء تفعله ولكن ستتوقف عن فعله من اليوم فصاعداً؟</li> <li>هل هناك شيء تشعر أنك كنت تفعله بالطريقة الصحيحة وتريد الاستمرار في فعله؟</li> </ul>

## قائمة المراجع

- [عبر الإنترنت]. **AdBlock Plus, 2017. AdBlock Plus**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.adblockplus.org](http://www.adblockplus.org)
- [عبر الإنترنت]. **Beal, V., 2008. What are Cookies and What Do Cookies Do**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all\\_about\\_cookies.asp](http://www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp)
- [عبر الإنترنت]. **Beal, V., 2008. What Is a Temporary Internet File?**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary\\_Internet\\_Files.asp](http://www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp)
- [عبر الإنترنت]. **Bisson, D., 2015. 5 Social Engineering Attacks to Watch Out For**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for](http://www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for)
- [عبر الإنترنت]. **BleachBit, 2016. Clean Your System and Free DiskSpace**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.bleachbit.org](http://www.bleachbit.org)
- [عبر الإنترنت]. **Bonneau, J., 2016. Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases](http://www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases)
- [عبر الإنترنت]. **Chatten, T. V., 2010. Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx](http://www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx)
- [عبر الإنترنت]. **Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. Secure Messaging Scorecard**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.eff.org/secure-messaging-scorecard](http://www.eff.org/secure-messaging-scorecard)
- [عبر الإنترنت]. **Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. HTTPS Everywhere**  
[وصول ٢٠١٨] | [www.eff.org/https-everywhere](http://www.eff.org/https-everywhere)
- [عبر الإنترنت]. **Encyclopedia Britannica, 2018. Trojan Horse**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.britannica.com/topic/Trojan-horse](http://www.britannica.com/topic/Trojan-horse)
- [عبر الإنترنت]. **Fistonich, C., 2017. Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security](http://www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security)
- [عبر الإنترنت]. **Gill, P., 2017. What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418](http://www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418)
- [عبر الإنترنت]. **Higson-Smith, C. et al., 2016. Holistic Security Trainers' Manual**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor\\_assets/attachments/60/holisticsecurity\\_trainersmanual.pdf](http://www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf)
- [عبر الإنترنت]. **Hiner, J., 2002. Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks](http://www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks)
- [عبر الإنترنت]. **Hoffman, C., 2016. Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained**  
[وصول يناير ٢٠١٨] | [www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained](http://www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained)

- [عبر الإنترنت]. **LevelUP, 2016. Golden Rules of Effective Training** | [وصول ٥ يناير ٢٠١٨]. [www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1](http://www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1)
- [عبر الإنترنت]. **LevelUP, 2016. How-To: Preparing Sessions Using ADIDS** | [وصول ٥ يناير ٢٠١٨]. [www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids](http://www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids)
- [عبر الإنترنت]. **Liffreing, I., 2015. How to Change Your Password in Windows 10** | [وصول ٢٠١٨]. [www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10](http://www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10)
- [عبر الإنترنت]. **Lord, N., 2017. Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack** | [وصول ٥ يناير ٢٠١٨]. [www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack](http://www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack)
- [عبر الإنترنت]. **Megan, 2018. Download a File** | [وصول ٢٠١٨]. [www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en](http://www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en)
- [عبر الإنترنت]. **Mohankumar, D., n.d. Mobile Phone Communication. How it Works?** | [وصول ٢٠١٨]. [www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works](http://www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works)
- [عبر الإنترنت]. **Open Whisper Systems, n.d** | [وصول ٢٠١٨]. [www.signal.org](http://www.signal.org)
- [عبر الإنترنت]. **Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English** | [وصول ٥ يناير ٢٠١٨]. [www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical](http://www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical)
- [عبر الإنترنت]. **Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English** | [وصول ٥ يناير ٢٠١٨]. [www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital](http://www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital)
- [عبر الإنترنت]. **Paul, I., 2015. How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10** | [وصول ٢٠١٨]. [www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html](http://www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html)
- [عبر الإنترنت]. **Perrin, C., 2009. Hacker vs. Cracker** | [وصول ٢٠١٨]. [www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker](http://www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker)
- [عبر الإنترنت]. **Security In a Box, n.d. Protect Your Information from Physical Threats** | [وصول ٢٠١٨]. [www.securityinabox.org/en/guide/physical](http://www.securityinabox.org/en/guide/physical)
- [عبر الإنترنت]. **Silence, n.d** | [وصول ٢٠١٨]. [www.silence.im](http://www.silence.im)
- [عبر الإنترنت]. **Singh, S., 2012. Difference Between Smartphones And Feature Phones** | [وصول ٢٠١٨]. [www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones](http://www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones)
- [عبر الإنترنت]. **Summerson, C., 2016. How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern** | [وصول ٢٠١٨]. [www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern](http://www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern)
- [عبر الإنترنت]. **Tactical Technology Collective; Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords** | [وصول ٢٠١٨]. [www.securityinabox.org/en/guide/passwords](http://www.securityinabox.org/en/guide/passwords)
- [عبر الإنترنت]. **Tactical Technology Collective, 2016. How to Control your Data on Chrome** | [وصول ٢٠١٨]. [www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome](http://www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome)
- [عبر الإنترنت]. **Tactical Technology Collective, 2017. How to Control your Data on Firefox** | [وصول ٢٠١٨]. [www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox](http://www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox)
- [عبر الإنترنت]. **Titus, A., 2009. How the Internet Works in 5 Minutes** | [وصول ٢٠١٨]. [www.youtube.com/watch?v=7\\_LPdttKXPc](http://www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc)
- [عبر الإنترنت]. **University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. How to Remove Saved Passwords from a Web Browser** | [وصول ٢٠١٨]. [www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser](http://www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser)



## ١ تقييم المخاطر: الوعي الذاتي

هذه أول جلسة ترد تحت النطاق النفسي الاجتماعي. يهدف هذا الدرس إلى تمكين المشاركين من الوعي بالبيئات الاجتماعية التي يعملون بها، وكيف يُحتمل أن تؤثر تلك البيئات على رفاقتهم البدنية، والنفسية الاجتماعية، والرقمية. يُعطى المشاركين ورقة بها ٤ أو ٨ أسئلة وصفية (من أنت، ما الذي تحاول فعله، ما الذي تحاول حمايته، ومن يحاول إضعافك؟). يتطلب منهم ذلك النشاط التفكير في تلك الأسئلة من وجهة نظر شخصية أو عملية لتحديد نقاط ضعفهم المحتملة عبر النقاطات، وتقييم كيفية محاولتهم إدارتها. ينحصر ذلك التمرين على الاستهلاك الفردي، ويلتزم المشاركون بعدم مشاركة إجاباتهم الخطية مع المدرب، اتساقًا مع مبادئ السرية والخصوصية.



يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي على السلامة النفسية الاجتماعية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

▼ الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

- القدرة على تحديد الأدوار المتنوعة التي يلعبها الفرد في الحياة الشخصية والمجتمع.
- تحديد العناصر التي تحاول منع الفرد أو المؤسسة من أداء أعمالها.
- القدرة على التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة التي يحاول الفرد حمايتها.

▼ المبادئ المنهجية

- يُشرح هذا الدرس بأسلوب تفاعلي؛ حيث يحاول المُنسق السماح للمشاركين بنقطة مناقشة فردية خاصة بكل منهم. ولتحقيق هذا الغرض، يستخدم المُنسق استبيان ورقي به ٤ أسئلة ليسمح للمشاركين بالتعبير المنفرد وتطوير نظرة خاصة بحياتهم الشخصية والعملية.
- أحد الجوانب الهامة لهذا التمرين هو أن نتذكر احترام خصوصية المشاركين، وتوفير بيئة آمنة للمستعدين منهم الاندماج والتحدث. التأكيد على أن هذه البيئة هي للمشاركين حتى يتمكنوا من الحفاظ على سرية إفصاحاتهم.
- كذلك، من الهام أن يدير المُنسق بيئة متسامحة للمشاركين المستعدين لمشاركة ما لديهم.
- تحديد مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة وغيرها من أجل إدارة الدروس.

درس ١	الوعي الذاتي	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية).</p> <p>٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق.</p>	<p>٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد الشمولية.</p> <p>٤. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها.</p>
الموارد اللازمة	<p>٣. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق.</p> <p>٤. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. يجب أن ينتج عن النتيجة المستهدفة بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين.</li> <li>• الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة.</li> <li>• مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. لاحقاً، استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.</li> </ul>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المُنسق بشرح أهداف التمرين. ثم، يُعطى استبيان مكون من أربعة أسئلة (الملف التعريفي الشخصي) لكل مشارك.</p> <p>١. من أنت؟ ٢. ما الذي تحاول فعله؟ ٣. ما الذي تحاول حمايته؟ ٤. من يحاول إضعافك؟</p>	<p>٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق.</p> <p>٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية.</p> <p>٤. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها.</p>	قائمة المراجعة
٢	<p>تاليًا، يطلب المُنسق من أحد المشاركين قراءة السؤال الأول بصوت مرتفع، مثل سؤال (من أنت؟)، ثم يشرح للمشاركين على الرغم من أنه يبدو سؤالاً بسيطاً، إلا أن الإجابة عليه تتطلب من المشاركين أن يتفكروا في الأدوار المختلفة التي يمارسوها في مجتمعاتهم على نطاقها الأصغر والأكبر، وكيف تؤثر تلك الأدوار في الآخرين. يسأل المُنسق المشاركين إذا ما كانوا في حاجة إلى مزيد من التوضيح حول ذلك السؤال. إذا كانت الإجابة بنعم، يشرح بمزيد من التوضيح، وإذا كانت الإجابة بلا ينتقل إلى السؤال التالي.</p>	<p>١. تكوين وعي بأن إدراك رفاة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية).</p> <p>٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق.</p> <p>٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية.</p>	من أنت؟
٣	<p>تاليًا، يطلب المُنسق من أحد المشاركين الآخرين قراءة السؤال التالي بصوت مرتفع (ما الذي تحاول فعله؟)، ثم يحاول ربط هذا السؤال بسابقه، وحمل المشاركين على التفكير فيما يحاولون تحقيقه والتأثير به على المجتمع، وما هي الإجراءات التي يتبعونها وأثارها، بما في ذلك المناهضين على المستويين الجزئي والكلّي، من هم معارفهم أو شبكة اتصالاتهم وكيف تُمكن أو تُؤثر تلك المعارف على حياتهم وعملهم. يشرح المُنسق بمزيد من الاستفاضة في حال طلب المشاركين ذلك، أو إن لزم الأمر.</p>	<p>٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق.</p> <p>٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية.</p>	ما الذي تحاول فعله؟



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	يطلب المُنسق من مشارك آخر قراءة السؤال الثالث "ما الذي تحاول حمايته؟" بصوت مرتفع. يشرح المُنسق بمزيد من الإيضاح كيف يلزم المشاركين التماسي مع قيمهم الشخصية والمؤسسية الملترزمين بها ويريدون حمايتها، وفهم الأمور الأخرى الملموسة وغير الملموسة مثل القيم، والأشخاص (من العمل، أو العائلة، أو المجتمعات)، والبيانات ذات الصلة بحياتهم الشخصية والعملية التي يحاولون حمايتها. يُقصد من السؤال التعرف إلى جميع العوامل التي قد تكون مُعرضة للمخاطر أو الاختراق وتستلزم بعض التخطيط.	١. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد.	ما الذي تحاول حمايته؟
٥	يُطلب من مشارك آخر قراءة السؤال الرابع "من يحاول إضعافك؟" بصوت مرتفع. يشرح المُنسق للمشاركين أنه يلزمهم تخطيط وتحديد العناصر (الأعداء أو الخصوم) الذين يريدون إعاقتهم أو منعهم من أداء عملهم. ثم يُلخص الأسئلة الأربعة ويتبعه بمزيد من التوضيح إن طلب المشاركون ذلك. يمنح المُنسق المشاركين ١٠ دقائق لتدوين إجابات الأسئلة.	٤. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٥. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٦. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد والرفاهة الشمولية.	من يحاول إضعافك؟
٦	بعد انتهاء المشاركين من تدوين الإجابات، اطلب منهم وصف بماذا وكيف شعروا حيال محاولة الإجابة على تلك الأسئلة. وتعتبر تلك النقطة هامة عند محاولة فهم واستكمال التدريب والمناقشة حول الرفاهة والأمن الشموليين.	٧. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٨. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٩. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد والرفاهة الشمولية. ١٠. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها.	ما الذي شعرت به بشكل مختلف أثناء تنفيذ هذا التمرين؟ أو كيف شعرت أثناء تنفيذ هذا التمرين؟



٢

## تعريف المخاطر: الحياة العاطفية للصحفيين

الغرض من هذه الجلسة هو تمكين المشاركين من التبصر بعملهم إلى جانب الخسائر العاطفية التي تكبدونها وحياتهم الاجتماعية؛ بينما الهدف هو السماح للمشاركين باستخدام الجلسة كفرصة للتعبير عن التأثير العاطفي لعملهم وفهمه، والتأمل في مرجعياتهم للتخفيف من الضغوطات العاطفية المختلفة وأسبابها. تحت الجلسة المشاركين والمشاركة الفردية المركزية على المستوى الشخصي للتفكير في حياتهم العملية ومصادرهم الحالية المتاحة للتخفيف من حدة تلك التحديات.

الوصف العام للدرس

- يكتسب المشاركون الوعي بالتحديات العاطفية التي يواجهها الصحفيين.
- تربة الصحة العقلية في ظل تطبيع التحديات.
- يطور المشاركون القدرة على تخفيف حدة التحديات.

النتائج المستهدفة من الدرس



## المبادئ المنهجية

- الدور الأساسي للمدرب هو تسهيل عملية التدريب، وبالمثل لا يكون المتعلمين مجرد مستقبلين ولكن يتم التعامل معهم على أنهم أعضاء نشطين ومتفاعلين يساهمون بعملية التعلم.
- دور المُنسق هو السماح للمشاركين باكتساب البصيرة اللازمة لفهم علاقة عملهم بالرفاهة العاطفية.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى الفردية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- يحاول المُنسق تمكين الأفراد من خلال تشجيع معايير التخفيف بدلاً من اقتراح شيئاً عليهم. على المُنسق أيضاً فهم الأهمية العاطفية لهذه الإفصاحات وخلق بيئة آمنة للمشاركين للاسترخاء.

٦٠ دقيقة	تعريف المخاطر: الحياة العاطفية للصحفيين	درس ٢
	<p>٥. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية).</p> <p>للمدربين</p> <p>٦. خلق وعي بالأبعاد النفسية الاجتماعية في حياة الصحفيين وكيف ترتبط مع أمن الصحفيين.</p>	<p>أهداف التعلم</p> <p>١. إرساء أسس التكامل النفسي مع الأمن البدني والرقمي.</p> <p>٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها.</p> <p>٣. استخدام خبرة المشاركين في تمكينهم من خلال جعلهم يقترحون عوامل التخفيف.</p> <p>٤. بعد الاعتراف بخبراتهم وخطة التخفيف، استخدم المعرفة لبناء الإرادة العاطفية كإجراء سلامة للمشاركين.</p>
		<p>الموارد اللازمة</p> <p>٧. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق.</p> <p>٨. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>
		<p>أسلوب التدريس</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. يجب أن ينتج عن النتيجة المستهدفة بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين.</li> <li>• الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة.</li> <li>• مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.</li> </ul>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يبدأ المُنسق بشرح أهداف التمرين. بعد ذلك يحصل كل مشارك على مُذكرة لاصقة ليدون بها أكثر التحديات الموجودة بإمكان عمله.	٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها.	
٢	يضع المُنسق بعد ذلك تلك المذكرات اللاصقة على الحائط بدون أسماء المشاركين، ثم يستخدمها فيما بعد لخلق الموضوعات. يناقش المشاركون خطة التخفيف في مجموعات. بما أن التمرين قد يكون عاطفيًا، يمكن تأدية تمرين استرخاء لإعطاء المشاركين فترة استراحة.	١. إرساء أسس التكامل النفسي مع الأمن البدني والرقمي. ٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها. ٣. استخدم خبرة المشاركين في تمكينهم من خلال جعلهم يقترحون عوامل التخفيف. ٤. بعد الاعتراف بتجاربهم وخطة التخفيف اللازمة، استخدم المعرفة لبناء الإرادة العاطفية كإجراء سلامة للمشاركين. ٥. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به.	هل أقدر التحديات التي أواجهها كصحفي؟ أنا لست الشخص الوحيد الذي يواجه تحديات. أنا لذي بالفعل بعض الموارد الداخلية التي تساعدني على البقاء.
٣	يبدأ المُنسق بعد ذلك في إعطاء درس عن الحياة العاطفية للصحفيين مع ضرب الأمثلة من مجموعة العمل. إعطاء المزيد من التوضيحات بناءً على طلب المشاركين.	٦. خلق وعي بالأبعاد النفسية الاجتماعية في حياة الصحفيين وكيف ترتبط مع أمن الصحفيين.	بماذا أشعر بعد التمرينات؟ ما الذي يمكن فعله أفضل من ذلك لتعزيز سلامتي؟ كيف شعرت أثناء تنفيذ هذا التمرين؟ بماذا أشعر بعد التمرينات؟



## ٣ فهم الإجهاد والتعامل معه

هذا الدرس يتبع درس الوعي الذاتي. في ضوء مفهوم إدارة الإجهاد، يُسهل المُدرّب الاجتماعي النفسي إدراك المشاركين لكلمة "الإجهاد" وكيف يمكنه المساهمة إيجابيًا أو سلبيًا قدرة الفرد على الأداء في العمل أو إدارة الرفاهية. يهدف الدرس إلى تعزيز سلوك ملكية الفرد للرفاهية النفسية الاجتماعية من خلال فهم الأسباب المختلفة وعلامات الإجهاد وما هي المصادر الشخصية والاجتماعية الموجود تحت تصرف المرء لدعم الرفاهية.

### الوصف العام للدرس

#### النتائج المستهدفة من الدرس

- يتعلم المشاركون الثقة في زملائهم في ظل بيئة تُعزز احترام الخصوصية، والسرية، والعواطف للزملاء المشاركين وأعضاء الفريق.
- يشعر المشاركون بتمكين أكبر مع الموارد التي يملكونها بعد الدروس لإدارة الإجهاد والصدمة.
- يتولى المشاركون الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل باستخدام أدوات مشابهة علموا حولها.
- يزيد المشاركون من الوعي الذاتي لرؤية الروابط المتكاملة بين الإجهاد ونقاط الضعف بالأمن الرقمي والبدني.

#### المبادئ المنهجية

- الدور الرئيسي للمدرّب هو تيسير عملية التدريب. بالمثل، المشاركون يتم اعتبارهم والتعامل معهم كأعضاء قادرين، ونشطين، ومتفاعلين، والذين يساهمون إلى عملية التعلم.
- جعل التعلم عملية تفاعلية؛ حيث يُشجع المشاركون على المشاركة الفعالة في عملية التعلم، والتي يُفترض أن ينتج عنها إنجاز أهداف التعلم، وأهداف التعلم بالنسبة للوحدة المتكاملة ذات الصلة.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى المشاركة والجماعية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع تدريبي النطاقات المتخصصة.

أهداف التعلم	للمشاركين	للمدربين
١. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقاً لمستوى حدته.	١. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وتأطير محتوى الدرس والمناقشة وفقاً لذلك.	٥. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.
٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد.	٢. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	٦. رعاية بيئة؛ حيث يكون التعرض للضغط والصدمة أمر مفهوم كاستجابة طبيعية، مع إظهار الاحترام.
٣. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.	٣. قلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة.	٧. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد.
٤. قلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة.	٤. بروجيكتور وشرائح باور بوينت.	٤. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد.
٥. جعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال السماح لهم بالربط العاطفي عبر التأكيد على أن طبيعة عوامل الإجهاد والصدمة المذكورة (مع مراعاة نهج "عدم الإضرار") ذات صلة بالجمهور.	٥. تقديم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المدخلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالتعرض للإجهاد. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرسي النطاقات الأخرى من خلال دمج استجابات بعض المشاركين المحددين نحو الإجهاد للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريسية بأكملها.	٥. استخدم رؤى المشاركين حول الإجهاد والصدمة حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر.
٦. الانتعاش بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول الإجهاد بين المشاركين وكيف يؤثر ذلك عليهم.	٦. مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.	٦. مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.







#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يتعلم المشاركون أولاً أهداف وعملية جلسة الدرس. يتكون الجزء الأول من الدرس من مناقشة إدارة الإجهاد، والنصف الثاني يدور حول مناقشة الإجهاد.</p> <p>يبدأ الدرس بتمرين اليد. يستلزم هذا التمرين من الأفراد وضع أيديهم فوق الورق ورسمها باستخدام قلم رصاص أو حبر جاف. تاليًا، يُطلب من المشاركين تدوين ما يقيهم هادئين داخل منطقة الكف والأصابع (داخل منطقة الإبهام)، وما يمنحهم الأمل (داخل منطقة السبابة)، وما الذي يسعدهم أو يقيهم سعادة (داخل منطقة الوسطى)، ومن يثقون به (في منطقة البنصر)، وما الذي يحفزهم (داخل منطقة الخنصر). بعد انتهاء المشاركين من هذا التمرين، يُطلب منهم التعبير عن أفكارهم، وما هي المناطق التي يحتاجون العمل عليها، وما الذي يجيبونه. كذلك، يمكن أن يُطلب منهم مشاركة أمرين مريحين بالنسبة لهم من التمرين. وعلى أية حال، يحق لهم تخطي هذا السؤال.</p>	<p>٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد.</p> <p>٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.</p> <p>٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك.</p> <p>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.</p>	<p>كيف وجدوا التمرين، ما الذي يحتاجون العمل عليه أكثر من ذلك، وما الذي يجيبونه بالفعل؟ أو هل هناك أمرين لا يجدون حرج من مشاركتها مع الآخرين بالمكان؟</p>
٢	<p>تاليًا، يشدد المُنسق على أن المصادر الشخصية للمشاركين هي ما يساهم في أدائهم بشكل أكثر صحة. كذلك، يُشجع المشاركين على البقاء متواصلين مع المصادر التي تحافظ على أدائهم عند مستويات مختلفة من الإجهاد في ظل الظروف المتغيرة (مثل، عند المستوى العملي، والاجتماعي، والشخصي).</p>	<p>٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد.</p> <p>٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة العناية الذاتية والبناء المجتمعي.</p> <p>٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك.</p> <p>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.</p>	
٣	<p>ينتقل المشاركون لممارسة نشاط آخر. يُعرض على المشاركين في هذه المرة لوحة شرح متعددة الصفحات بها أربع خانات. تحمل الخانة الأولى عنوان "تقدير الذات". يشرح المشاركون باختصار هذا المصطلح، ويُطلب منهم تدوين الأمور التي تساهم في مستوى تقديرهم لذاتهم المرتفع. تحمل الخانة الثانية عنوان "الثقة بالنفس". يُطلب من المشاركين توضيح بعض القدرات التي ترفع من درجة الثقة بالنفس لديهم، وقد تكون قدرات اجتماعية أو مهنية. تحمل الخانة الثالثة أسفل اليسار عنوان "الشجاعة". يُطلب من المشاركين تدوين الأمور التي تمدهم بالشجاعة من أجل الاستمرار عند مواجهتهم لصعوبات أو المعاناة من الإجهاد. تحمل الخانة الرابعة والأخيرة عنوان "القوة"؛ حيث يُطلب من المشاركين تدوين نقاط القوة الخاصة بهم، والتي تتضمن تلك التي ساعدتهم أو قد تساعدهم على تخطي المواقف الصعبة. بغرض تنفيذ هذا النشاط، يُمنح المشاركون ١٠ دقائق، ثم بعد الانتهاء من التمرين يُطلب منهم مشاركة أمرين من القائمة الكاملة، والتي لا يجدون حرج من مشاركتها مع الآخرين. كما في تمرين اليد، قد يختار المشاركون تخطي جزء الافصاح. يُختتم الجزء الأول من الدرس بعد الانتهاء من أداء هذا النشاط.</p>	<p>٧. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدته.</p> <p>٨. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد.</p> <p>٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك.</p> <p>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.</p> <p>٧. رعاية بيئة؛ حيث يكون التعرض للضغط والصدمة أمر مفهوم كاستجابة طبيعية، مع إظهار الاحترام.</p>	<p>يُطلب من المشاركين اقتراح علامة على وجود إجهاد، مع اقتراح حل للتخفيف من حدته. متى يكون الإجهاد مفيد لك ومتى يكون ضار؟ اذكر علامة واحدة على أحد الأمور التي نمر بها أثناء التعرض للإجهاد؟ وما الذي تفعله لإدارة العلامات على التعرض للإجهاد.</p>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	يبدأ المُنسق في النصف الثاني بإيجاز الشرح حول ما هو الإجهاد وكيف يمكن له أن يكون مؤثرًا سلبيًا أو إيجابيًا. ولتوضيح هذه النقطة، يشرح للمشاركين بأن الإجهاد هو أي حدث أو موقف يسيطر على الحالة النفسية أو البدنية للشخص بحيث يعوق قدرته على التصرف. على الرغم من أن "الإجهاد الصحي" هو أحد أنواع الإجهاد التي تجعلنا قلقين بشكل إيجابي عند الإعداد لإحدى المهام، نجد أن "الإجهاد الضار" هو ذلك النوع الذي يستهلك مصادرها للتكيف مع حالة الإجهاد. علاوة على ذلك، الإجهاد الناتج عن التعرض لصدمة ما هو أحد أنواع الإجهاد التي تتداخل مع قدرتنا على التكيف مع مسبب إجهاد محدد. لتشجيع التعلم التفاعلي، يطلب من المشاركين تدوين بعض الأمثلة على مسببات الإجهاد العامة (سواء كان صحي أو ضار) على مذكرات لاصقة. بعد الانتهاء من التدوين على مذكرات لاصقة، يتقدم المشاركون لتثبيتها فوق حامل لوحة الشرح متعددة الصفحات. تاليًا، يستدعي جميع المشاركين لمناقشة وجيزة حول "مسببات الإجهاد" وتلخيص الموضوع.	١. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدته. ٣. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٥	يُطلب من المشاركين العودة إلى مقاعدهم مرة أخرى ويُمنحوا مذكرتين لاصقتين هذه المرة. يُطلب منهم تدوين أحد الأعراض التي يمرون بها نتيجة الإجهاد على إحدى المذكرتين (مثل الصداع، أو القلق، أو ارتفاع ضغط الدم، وغيرها)، وعلى المذكرة الأخرى يدونوا كيف يمكن إدارة أو التخفيف من حدة مسبب الإجهاد المذكور سابقًا.	٢. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدته. ٣. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٦	تاليًا، يطلب من المشاركين لصق تلك المذكرات فوق الحامل مرة أخرى. يُلخص الموضوع والدرس من خلال التركيز على أهمية التواصل مع مصادرها الشخصية (من خلال التركيز على تعزيز الرعاية الشخصية والاشتراك في بناء المجتمع) من أجل تخفيف حدة وإدارة مسببات الإجهاد في حياتنا.	٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد. ٢. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٧	يحاول إبراز آثار الإجهاد من خلال مشاركة "تمرين الكوب". يوضع كوب مملوء بالماء فوق طبق أمام المشاركين؛ حيث يمثل الكوب الذات، والطبق العلاقات الشخصية الاجتماعية، والماء روح أو الروح المعنوية للشخص. وكيف يمكن للإجهاد (الحجر) أن يؤثر في روحنا المعنوية ورفاهتنا الشخصية، ومتى ارتفع ذلك الإجهاد كان له أثر الانسكاب على حياتنا وعلاقتنا الاجتماعية أيضًا. النقطة المراد استيعابها هنا هو كيف أن الإجهاد، كما الحال مع الحجر، يؤثر على أنفسنا، والأشخاص من حولنا، مثل علاقتنا الاجتماعية.	٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية وبناء المجتمع.	



## ٤ الرعاية الذاتية: بناء المرونة والتضامن

تأتي تلك الجلسة عقب إدارة الإجهاد. تهدف تلك الجلسة إلى تعزيز السلوك الجديد المكتسب للملكية الاستباقية للرفاهة النفسية الاجتماعية الشخصية. تتوسع هذه الجلسة في هذا الدرس من خلال توفير الفرصة للأشخاص بتكوين سلوك لا ينزع إلى إصدار الأحكام، ولكن يستند إلى القيمة نحو آليات التكيف. هناك بعض السلوكيات المحددة مثل أداء التمارين الرياضية، وقضاء وقت مع العائلة والأصدقاء، والتأمل، والاشتراك في أنشطة مفيدة، والخروج للتنزه، أو الاستماع إلى الموسيقى، والتي قد يكون لها أثر لطيف على رفاهة الشخص النفسية الاجتماعية. على الجانب الآخر، بعض التصرفات مثل إساءة استخدام الأدوية والمخدرات، وساعات العمل الطويلة، وانخفاض ساعات النوم والراحة، أو اللجوء إلى إنكار الذات بخصوص نقاط الضعف الشخصية التي قد يكون لها تأثيرات متباينة على الرفاهة الكلية للفرد. تهدف تلك الجلسة إلى تمكين المشاركين تلك الاختلافات واتخاذ قرارات مستنيرة حول السلوكيات، والتي يمكن استخدامها لتعزيز رفاهتهم النفسية الاجتماعية.

الوصف العام للدرس

- يكتسب المشاركون الوعي بالمرونة، بالإضافة لاستكشاف المصادر الداخلية للرعاية الذاتية.
- يشعر المشاركون بمزيد من التمكين الذاتي للمصادر التي أصبحوا يعرفون عنها بعد تلقي الدروس.
- يكتسب المشاركون رؤية أفضل فيما يتعلق بتخطيط الأمن البدني والرقمي الخاص بهم كنتيجة للمرونة الإيجابية.
- يكتسب المشاركون القدرة على استكشاف المصادر الشخصية للمرونة الحقيقية.
- يتعلم المشاركون كيفية إدارة الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل باستخدام أدوات مشابهة علموا حولها.
- يزيد المشاركون من وعيهم الذاتي فيما يتعلق بالرفاهة بطريقة متكاملة.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

## المبادئ المنهجية

- الدور الرئيسي للمدرب هو تيسير عملية التدريب. بالمثل، المشاركون يتم اعتبارهم والتعامل معهم كأعضاء قادرين، ونشطين، ومتفاعلين، والذين يساهمون إلى عملية التعلم.
- جعل التعلم عملية تفاعلية؛ حيث يُشجع المشاركون على المشاركة الفعالة في عملية التعلم، والتي يُفترض أن ينتج عنها إنجاز أهداف التعلم، وأهداف التعلم بالنسبة للمرونة العاطفية ذات الصلة.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى المُشاركة والجماعية للمشاركين حول المرونة العاطفية للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة.
- تخصيص الدروس للتوافق مع المشاركين وحياتهم الواقعية. ما يناسب أحد المشاركين قد لا يناسب آخر. تيسير عملية التعلم لمساعدتهم على مواجهة ظروف الحياة المتغيرة والتي قد تقابلهم في المستقبل.

درس ٤	الرعاية الذاتية: بناء المرونة والتضامن	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. فهم المرونة وأنواعها المختلفة.</p> <p>٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد.</p> <p>٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة.</p> <p>٤. خلق التمكن من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.</p> <p>٥. فهم الرابط بين السلامة الرقمية والبدنية بغرض بناء المرونة.</p>	<p>٦. توفير بيئة مُطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معاشية الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار".</p> <p>٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.</p> <p>٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.</p>
الموارد اللازمة	<p>١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة.</p> <p>٢. بروجيكتور وشرائح باور بوينت.</p>	<p>٣. ترتيب الجلوس على الأرضية في شكل شبه دائرة بمساعدة المشاركين والمُنسق.</p> <p>٤. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد.</p>



أسلوب التدريس	
<ul style="list-style-type: none"> <li>اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال السماح لهم بالربط العاطفي عبر التأكيد على أنواع المرونة (مع مراعاة نهج "عدم الإضرار") ذات صلة بالمتلقين.</li> <li>يقدم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المدخلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالمرونة بشكل عام، وأنواعها. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرربي النطاقات الأخرى حول الإجهاد والصدمة من خلال دمج موضوع المرونة للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريبية بأكملها.</li> <li>استخدم رؤى المشاركين حول الإجهاد والصدمة حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر.</li> <li>الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول المرونة بين المشاركين وكيف يؤثر ذلك عليهم.</li> <li>مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.</li> </ul>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المدرب في تقديم الدرس ومشاركة أهدافه مع المشاركين بأسلوب هادف، مما يسمح للمشاركين بفهم الهدف من الجلسة وأهميتها.</p> <p>يبدأ المُنسق المناقشة بمراجعة مفهوم الاستجابة للمواقف الخطرة، وكيف يمكننا محاولة التخفيف من حدة الآثار طويلة الأجل للأحداث المسببة للإجهاد. ويهدف إلى بناء المناقشة وربطها بالية التكيف (المرونة).</p>	١. فهم المرونة وأنواعها المختلفة.	
٢	<p>تعريف المشاركين بالسلوكيات المختلفة التي تساهم في العادات الوظيفية للمرونة يمكن للمدرب استخدام المواد المساعدة البصرية لشرح مفهوم المرونة. يمكن استخدام مثال الزنبرك (والذي قد نعني قدرتنا على التكيف مع الإجهاد، أي أن نكون مرنين) تاليًا، ولمزيد من الشرح، يمكن للمدرب استخدام صورة لسيارة دفع رباعي وبها عدد من الركاب على طريق وع. يمكن للمُنسق تذكير المشاركين بأنه في حال تعطل مُمتص الصدمات (هي الأجهزة المشابهة للزنبرك، والمُثبتة في السيارة لامتنصص الصدمات الصادرة عن سطح مستوي)، لن يؤثر ذلك على أدائها بالإضافة إلى تضرر هيكل السيارة فقط؛ بل ويمتد الأثر ليشمل الركاب أيضًا. ينطبق نفس الشيء على قدرة التعامل (المرونة) مع الإجهاد؛ حيث عندما نعاني، لا يؤثر ذلك علينا فقط؛ بل يمتد أثره للأشخاص الموجودين بحياتنا. وانطلاقًا من نقطة المرونة، يمكن للمدرب الآن المتابعة نحو المزيد من المناقشة.</p>	<p>٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد.</p> <p>٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة.</p> <p>٤. توفير بيئة مُطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار".</p> <p>٥. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	ناقش طرق "التفاعل" (وذلك بدلاً من استخدام مصطلح "سلبية") لبناء المرونة. كيف يمكن أن تؤدي عواقب التعرض للإجهاد لفترات طويلة إلى استجابة الأشخاص لأنواع معينة من السلوكيات التي تؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية في حياتهم الشخصية والعملية. تقديم عدد من الأمثلة على المرونة التفاعلية (مستخدمين ذلك كمصطلح بديل للمرونة السلبية)، ثم يُطلب من المشاركين الإدلاء بشهياً بأرائهم حول ما هي السلوكيات والعواطف الأخرى التي يعتقدون أنها تنتمي إلى المرونة "التفاعلية".	<p>٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد.</p> <p>٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة.</p> <p>٦. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار".</p> <p>٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.</p>	<p>ما هي السلوكيات التي تعتقد أنها قد تعيق قدرة الفرد على التخفيف من حدة الإجهاد؟</p>
٤	ينتقل المُنسق إلى مناقشة المرونة "الإيجابية". تاليًا، يُطلب من المشاركين وضع قائمة شخصية مكونة من عشرة أدوات على الأقل، والتي يمكن استخدامها كوسائل مرونة صحية وإيجابية. ثم، يُطلب من المشاركين الإدلاء بأرائهم حول ما هي العواقب التي قد تنشأ عن مجموعة مصادر أو أدوات المرونة الخاصة بهم.	<p>٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد.</p> <p>٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة.</p> <p>٦. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار".</p> <p>٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.</p> <p>٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.</p>	<p>ما هي أدوات المرونة الإيجابية التي نجحت في استخدامها سابقًا؟ أو، ما هي بعض العادات التي تساعد في تخفيف حدة الإجهاد دون التأثير على رفاقتنا البدنية والاجتماعية.</p> <p>(للقائمة) ما هي الأدوات الإضافية الأخرى أو المصادر التي يمكن لك استخدامها لتعزيز آلية المرونة الخاصة بك؟ ضع قائمة المرونة الخاصة بك.</p>
٥	بعد الانتهاء من المناقشة، تُختتم الجلسة بجلسة إيجاز وتلخيص لحمل المشاركين على مشاركة رواهم للتأكد من مغادرتهم بشعور التمكين الذاتي. يمكن تنفيذ ذلك من خلال المراجعة السريعة لكيفية استخدام مصادر بناء المجتمع والرعاية الذاتية من أجل بناء المرونة. علاوة على ذلك، بصفتك المُنسق، وقبل اختتام الجلسة بتوضيح أهميتها، من الهام الربط بين كيف توفر الرفاهة العاطفية للفرد القدرة على الربط بين الرفاهة الرقمية والبدنية، والعاطفية؛ حيث يمثل العنصران الأوليان نفس الأهمية للرفاهة الشمولية.	<p>٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.</p> <p>٥. فهم الرابط بين السلامة الرقمية والبدنية بغرض بناء المرونة.</p> <p>٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.</p>	<p>بماذا تشعر؟</p> <p>ما هو الأمر الأكثر إفادة بالنسبة لك في هذه الجلسة، وما الذي اكتسبته من خلالها؟</p> <p>ما الذي نستطيع فعله لتعزيز ممارسة الرعاية الذاتية الخاصة بك؟</p> <p>اقترح: تستطيع حدث المشاركين على البدء في تدوين يوميات للرعاية الذاتية.</p>



## الدروس النفسية الاجتماعية

٥

إن مفهوم ممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية عمليًا ليس بجديد، ولكنه قد يكون جديدًا بالنسبة للمشاركين ومُنسق الجلسة. إن الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية هي الإغاثة التي يستطيع أي شخص (دون تلقي أي تدريب نفسي اجتماعي أو سريري) أن يقدمها لضحايا أحداث مؤلمة مفاجئة. عادةً ما يُحدد موعد تلك الجلسة بعد جلسة الإسعافات الأولية البدنية.

إن الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية ليست فقط وسيلة للتدخل، وإنما عبارة عن جلسة لتكوين وعي حول الاستجابات البشرية في ظل المواقف الصادمة. وبوضع تلك الاستجابات في الاعتبار، تقترح الجلسة التدخلات المُفضلة والممنوعة للمساعدة في تهدئة ومواساة الضحية عقب التعرض لتجربة مؤلمة.

الوصف العام للدرس

- يتعلم المشاركون الثقة في زملائهم في ظل بيئة تُعزز احترام الخصوصية، والسرية، والعواطف للزملاء المشاركين وأعضاء الفريق.
- يكتسب المشاركون القدرة على الدمج بين الممارسات عبر نطاق الأمن البدني والنقسي الاجتماعي.
- يشعر المشاركون بمزيد من التمكين الذاتي للموارد التي أصبحوا يعرفون عنها بعد تلقي الدروس.
- يتعلم المشاركون كيفية إدارة الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل (بناء المجتمع) باستخدام أدوات مشابهة علموا بها.
- يكتسب المشاركون القدرة على ممارسة الحذر اتجاه الآخرين عند تقديم الإسعافات الأولية الطبية إلى جانب الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.

النتائج المستهدفة من  
الدرس

## المبادئ المنهجية

- يستخدم المُنسق المقاربات المختلفة مثل، المناقشات التفاعلية وقائمة إجراءات مبسطة بالمهام الواجب تأديتها أو تجنبها أثناء تقديم الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.
- تكوين وعي بين المشاركين حول فعالية وحدود الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. من الهام أن نتذكر أن الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية لا تعادل الحصول على المشورة النفسية والاجتماعية.
- استخدم عند الضرورة تدخل المدرب البدني للمساعدة في الربط بين الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والإسعافات الأولية الطبية.

درس ٥	الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية	٤٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p><b>للمشاركين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. فهم مفهوم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</li> <li>٢. تكوين وعي فيما يتعلق بالسلوكيات الضارة عند تقديم المساعدة للآخرين عقب وقوع أحداث مؤلمة.</li> <li>٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصة بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</li> <li>٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.</li> </ol>	<p><b>للمدربين</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٥. فهم الرؤى الفردية التي يشاركها المشاركون فيما يتعلق بمفهوم وممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</li> <li>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.</li> <li>٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتياد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين.</li> </ol>
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة.</li> <li>٢. بروجيكتور وشرائح باور بوينت.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>٣. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركون.</li> <li>٤. استخدام الشروحات المصورة (غير بيانية) للسلوكيات المفيدة الحيادية أو رموز الإسعافات الأولية.</li> </ol>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، وذلك لجعل الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية (مع مراعاة مبدأ "عدم الإضرار") إلى جانب ممارسة الإسعافات الأولية الطبية ذات صلة بالمتلقين.</li> <li>• يقدم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المدخلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية كسلوك إيثار. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرسي النطاقات الأخرى حول الإسعافات الأولية الطبية من خلال دمج موضوع الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريبية بأكملها.</li> <li>• استخدم رؤى المشاركين حول الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر.</li> <li>• الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية وكيف يؤثر ذلك عليهم.</li> <li>• إيجاز المشاركين وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية.</li> </ul>	





#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المدرب في تقديم الدرس ومشاركة أهدافه مع المشاركين بأسلوب هادف (أي، ربط أهميته أيضًا بالإسعافات الأولية الطبية)، مما يسمح للمشاركين بفهم الهدف من الجلسة وأهميتها.</p> <p>تتطور المناقشة نحو كيف تطورت غريزة الفرد مع تطور عقل الإنسان عبر الزمن. خاصةً، كيف عزز الإنسان مهارات البقاء لديه من خلال التكيف مع جميع البيئات تقريبًا وتعديل سلوكيات البقاء وفقًا لكل بيئة على حدة.</p>	<p>١. فهم مفهوم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</p> <p>٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصةً بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</p> <p>٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.</p> <p>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.</p>	قائمة المراجعة
٢	<p>تاليًا، يتعلم المشاركون كيف تعمل ممرات الخوف لديهم واستجابة الأدرينالين لذلك، وذلك فيما يتعلق بمساهمتهما في سلوكيات البقاء وما هي العواقب الناتجة عنهما.</p> <p>تاليًا، ينتقل المنسق إلى مناقشة "الاستجابة للخطر". يناقش الاستجابات ويدرس علاقتها بالاستجابات للمواقف الطارئة، خاصةً باستخدام الأمثلة على الإسعافات الأولية الطبية ذات الصلة، مثل سلوك "الرعاية والمنصرة"؛ حيث يشارك الأشخاص عندما يؤهلون أنفسهم لمساعدة الآخرين.</p>	<p>٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.</p> <p>٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتماد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين.</p>	قائمة المراجعة

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	تاليًا، يحاول المُتسوق بناء عقلية تستند إلى أن الفرد يحتاج إلى الاهتمام باحتياجاته قبل احتياجات الآخرين. يمكن تنفيذ ذلك بسهولة من خلال الإشارة إلى مكون "الخطر" في دروس الإسعافات الأولية (الطبية)؛ حيث يلزم الأشخاص أن يهدنوا أولاً، ثم تقييم الموقف قبل تقديم الإسعافات الأولية الطبية. يمكن تنفيذ ذلك من خلال التعزيز بخطوات تهدئة الذات قبل الشروع في مساعدة الآخرين بعد وقوع الأحداث المؤلمة، أي توقف، ثم تنفس، ثم فكر، ثم تصرف.	٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصةً بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.	قائمة المراجعة
٤	ينقل المُتسوق إلى مناقشة السلوكيات التي قد تكون مفيدة في إحداث تغيير في حالة الفرد. تركز تلك المناقشة مرة أخرى على العلاقة المباشرة بين الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية أو العاطفية والإسعافات الأولية الطبية. تتشابه تقريبًا السلوكيات المفيدة في فئة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية مع تلك الممارسة أثناء تقديم الإسعافات الأولية الطبية. بالرغم من ذلك، يجب عليه أيضًا أن يشرح بمزيد من الإيضاح أهمية الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية في مواقف مثل المرحلة اللاحقة على الكوارث الطبيعية أو الأشخاص المشردون في مناطق الصراعات.	٢. تكوين وعي فيما يتعلق بالسلوكيات الضارة عند تقديم المساعدة للآخرين عقب وقوع أحداث مؤلمة. ٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتياد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.	اسأل المشاركين بعد الانتهاء من المناقشة، لماذا يجب تجنب بعض السلوكيات الضارة أثناء تقديم الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.
٥	يلزم لمصلحة المشاركين وأي شخص يُقدم أو تُقدم له الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية أن يعي أنه هناك سلوكيات محددة يجب تجنبها للحفاظ على الرفاهة النفسية والاجتماعية والبدنية للفرد. بعد الانتهاء من المناقشة، تُختتم الجلسة بجلسة إيجاز وتلخيص لحمل المشاركين على مشاركة رواهم. الهدف هنا هو مغادرة المشاركين بشعور التمكين الذاتي، وإتمام الجلسة.	٥. فهم الرؤى الفردية التي يشاركها المشاركون فيما يتعلق بمفهوم وممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتياد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين.	بماذا تشعر؟ ما هو الأمر الأكثر إفادة بالنسبة لك في هذه الجلسة، وما الذي اكتسبته من خلالها؟

يمكن تقديم هذا الدرس بالإضافة إلى الدرس البدني المتعلق بالإسعافات الأولية؛ حيث يمكن تقديم درس الإسعافات الأولية البدنية؛ بينما يدمج ويعزز المدرب النفسي الاجتماعي العناصر النفسية الاجتماعية للإسعافات الأولية.



## IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 WASHINGTON, DC 20005

© ٢٠١٧ IREX. جميع الحقوق محفوظة.

تحت IREX على استخدام وتوزيع هذا المنهج ومحتواه للأغراض التعليمية، على أن يتم ذكر الإسناد المناسب لصالح IREX، وألا يُستخدم محتواه لإنشاء أعمال أخرى.



لمعرفة المزيد < [IREX.org](http://IREX.org)

---

1275 K Street NW, Suite 600 Washington, DC 20005  
+1 (202) 628 8188 • [irex@irex.org](mailto:irex@irex.org) • [www.irex.org](http://www.irex.org)



## منهج التدريب الأساسي لبرنامج تأمين الوصول لحرية التعبير (SAFE) - ملحق المساواة الجندرية والادماج الاجتماعي

نحو تدريب شامل على السلامة

## جدول المحتويات

ملحوظة مراجعة | 4

مقاربة SAFE للمساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي | 5

كيف يُستخدم ملحق الإدماج | 6

التأقلم على السياق المُحيط | 6

استخدام منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، إلى جانب ملحق المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي | 7

الكلمات والتعريفات الرئيسية | 8

عدم التسبب بالمزيد من الأذى | 15

قبل التدريب: تقييم الاحتياجات والتخطيط | 18

اختيار شكل التدريب | 17

دور المدربين والمدربات والمنظمين والمنظمات | 20

اختيار المشاركين والمشاركات: جماعات متجانسة مقابل جماعات مختلطة | 21

إجراء تقييم احتياجات | 21

تقييم الاحتياجات التدريب عن بعد | 23

تلبية الاحتياجات المتعلقة بالتوتر والصدمة والإنهاك | 23

تلبية احتياجات الأشخاص ذوي المعرفة الرقمية المحدودة | 24

اختيار موقع لإجراء التدريب الشخصي المباشر | 25

اختيار منصة وأدوات التدريب | 26

تجهيز جدول أعمال/برنامج التدريب ومواده وأدواته | 26

تقديم الدعم المالي | 27

## أثناء التدريب | 29

بيئة التدريب | 29

خلق مساحة مشجعة وآمنة | 29

تحسين وتعديل المعايير والافكار النمطية | 30

## بعد التدريب: الرصد والتقييم والتعلم | 34

أهداف الرصد والتقييم والتعلم الحساسة للمساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي | 34

المبادئ التوجيهية للرصد والتقييم والتعلم مع مقاربة عدم التسبب في المزيد من الأذى | 34

## عينة من الأنشطة الافتتاحية لكسر حواجز الرهبة والصمت وأنشطة الإحماء لتهيئة التدريب | 36

مساحة مشجعة وآمنة | 36

شجرة الحياة | 38

من أنا | 40

## عينة من خطط الدروس والإضافات لخطط الدروس | 42

تقييم المخاطر المتعلقة بالمساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي: إضافة لتقييم المخاطر وإدارتها | 42

المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي والهندسة الاجتماعية: إضافة للهندسة الاجتماعية | 47

الموافقة الطارئة/القبول الطارئ: إضافة جديدة للإسعافات الأولية | 49

التصيد والتنمر عبر الإنترنت | 52

التحرش الجنسي في بيئة الإعلام: الوقاية والاستجابة | 54

## المراجع والمزيد من القراءات | 59

## مراجعة الملاحظة (أيار/مايو 2021)

كان الإصدار الأول لملحق الإدماج الخاص ببرنامج تأمين الوصول لحرية التعبير (SAFE) قد نُشر في شهر آذار/مارس 2020. وبعد ذلك بفترة وجيزة، ظهرت جائحة كوفيد-19 وغيرت بصورة كبيرة، بيئة العمل لبعض المشروعات، مثل SAFE، ما جعل من مسألة سهولة الوصول إلى الأشخاص (عن بعد) أولوية. كانت للجائحة تأثيرات عديدة أبرزها التأثير الكبير على المجموعات المهمشة في المجتمع، لا سيما الأشخاص الذين يواجهون تحديات عديدة مبنية على هوية لا يتقبلها المجتمع. وقد اختبر الصحفيون والناشطون الفاعلون، الذين ينتمون للفئات المهمشة، تحديات ومصاعب اقتصادية رافقتها التغير السريع في مضمار الاعلام والعمل الصحفي.

ومع أن التحول المفاجئ للتفاعلات القائمة على الإنترنت لبرامج التدريب مثل SAFE قد كانت إقصائية للبعض (مثل المجتمعات المحلية التي لديها معرفة رقمية منخفضة)، فإنه وفر أيضًا فرصًا. وعلى سبيل المثال، فإن التحول إلى الفضاء الافتراضي قد يمكّن بعض الأشخاص من ذوي الإعاقة من المشاركة الآن في فعاليات ربما كانت غير سهلة في الوصول إليها من جانبهم في العالم "التناظري".

وبعد سنة تقريبًا من إطلاقه الأول، قرر فريق برنامج SAFE تحديث ملحق الإدماج الخاصة ببرنامج SAFE. وتشتمل النسخة الجديدة على الخبرات والدروس المستفادة في العام الماضي. وعلى نحو خاص، أضاف برنامج SAFE إلى الفصول التالية اعتبارات ترتبط بأداء عمليات التدريب عن بعد<sup>1</sup> وأنشطة أخرى حول مسائل سلامة الصحفيين. إضافة إلى ذلك، فإن التغييرات في النسخة المحدثة من ملحق المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي تعكس أيضًا التعليم المستمر لبرنامج SAFE من حيث صلته بجوانب في الملحق لا ترتبط بصورة مباشرة بعمليات التدريب عن بعد؛ وعلى سبيل المثال، أضاف فريق برنامج SAFE المزيد من المصطلحات إلى مسرد اللغة وأدخل تغييرات على بعض خطط الدروس. وأخيرًا، وفي محاولة من جانبنا لكي "نطبق ما نعلمه"، فقد عمل برنامج SAFE مع خبراء خارجيين وأيضًا على تهيئة شكل ملحق المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي التابع للبرنامج وتخطيطه لكي يجعله أكثر سهولة في الوصول إليه من جانب الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر.

كما يود البرنامج أن يتقدم بالشكر الجزيل لبرامج أخرى في منظمة أيركس، بما في ذلك مركز التعلم التطبيقي والتأثير وغيره من البرامج التي أفاد عملها الهام حول جوانب المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي وسهولة الوصول على مدار العام الماضي أفاد بصورة كبيرة تحديثات هذا الملحق.

<sup>1</sup> ولأغراض هذا الملحق، سيتم استخدام كلمات 'عن بعد' و'افتراضي' و'على الإنترنت' بشكل متبادل، فكلها تعني 'ليس بصورة مباشرة شخصية'. وتعني كلمات 'عن بعد' و'افتراضي' و'على الإنترنت' أن التقديم يتم عبر منصة رقمية.



## مقاربة مبادرة SAFE للمساواة الجندرية والادماج الاجتماعي

تعد مبادرة تأمين الوصول لحرية التعبير (SAFE) هي الجهد الرائد لمنظمة أيركس لتمكين ممارسي الإعلام والمتواصلين الاجتماعيين من العمل على نحو آمن بأكبر قدر ممكن في الفضاءات المغلقة والفضاءات التي بصدد الإغلاق. وتعمل مبادرة SAFE على تجهيز ممارسي الإعلام والمتواصلين الاجتماعيين بالوسائل اللازمة لمواصلة عملهم الهام بطريقة قوية ومرنة، مع إدارة وتخفيف المخاطر والتهديدات التي يوجهونها في عملهم اليومي في كشف الظلم والإبلاغ عن الفساد ومساءلة السلطات.

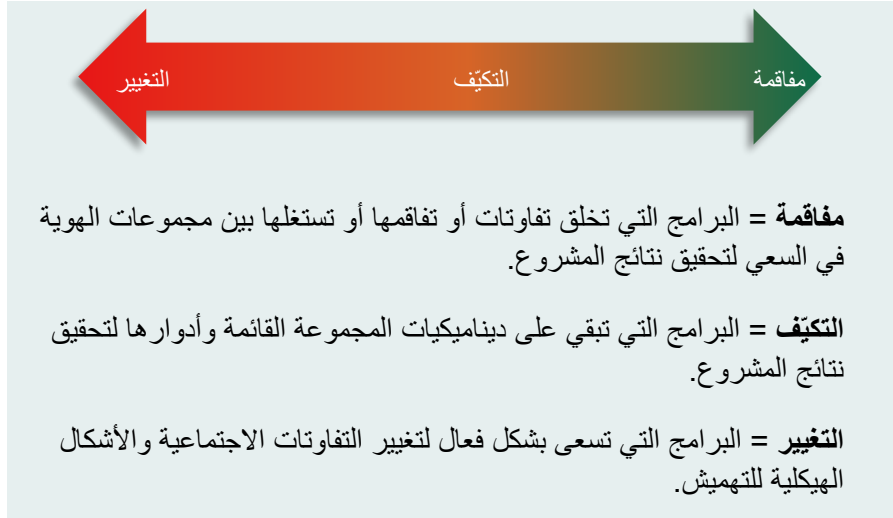
توجد الفئات المهمشة تقريباً في كل مكان. وهم الأشخاص الذين يُحرمون، لأي سبب من الأسباب، من المشاركة في الأنشطة الاقتصادية والسياسية والثقافية والاجتماعية الرئيسية (انظر <https://yali.state.gov>) وفي كثير من السياقات التي تعمل فيها مبادرة SAFE، تضم هذه الفئات النساء والمتليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغيري الهوية الجنسية وأحرار الهوية الجنسية وحاملي صفات الجنسين (LGBTQI+) والأشخاص ذوي الإعاقات والجماعات الإثنية والدينية منخفضة التمثيل والشباب.

وتتبنى مبادرة SAFE مقاربة تنمية قائمة على أساس حقوق الإنسان، ما يعني أن هدف البرنامج هو الإسهام في تحقيق حقوق الإنسان للجميع. وتتطرق مقاربتنا للمساواة الجندرية والادماج الاجتماعي لعلاقات القوة غير المتساوية بين مختلف الجماعات الاجتماعية وتركز على الحاجة للقيام بعمل لضمان الحقوق المتساوية والفرص واحترام كل الأفراد بغض النظر عن هويتهم. وتقيم عمليات التدريب بمبادرة SAFE الأخطار القائمة على الهوية وتتطرق لها، ويتبنى فريق العاملين مقاربة شاملة لضمان أن تكون عمليات التدريب سهلة في الوصول إليها من قبل الجميع وقيمة بالنسبة لهم، ولا سيما الجماعات التي كانت تقليدياً تفتقر للوصول إلى القوة والموارد. ولا تقوم عمليات التدريب بمبادرة SAFE بتزويد المشاركين بالمعرفة والمهارات اللازمة لإدارة الأخطار والتهديدات القائمة على الهوية والتخفيف منها فقط، بل أيضاً تهدف لتحدي المعايير والأفكار النمطية التي تؤدي إلى الأذى.

وقد سخرت مبادرة SAFE الخبرة والمعرفة التي حصلت عليها من المجموعات المستهدفة بالمشروع ومن فرق التدريب الإقليمية خاصتها ومعرفة منظمة أيركس المؤسسية عن أفضل ممارسات الإدماج في تجميع هذا الملحق.

## كيف يستخدم ملحق المساواة الجندرية والادماج الاجتماعي

والغرض من هذا الملحق لمنهج التدريب الأساسي بمبادرة SAFE<sup>2</sup> هو مشاركة مقاربة مبادرة SAFE ومنهجيتها لضمان الوصول المتساوي لعمليات التدريبات التي تقوم بها، مع التطرق للأخطار القائمة على أساس الهوية وتحدي المعايير والأفكار النمطية الضارة. وهو يوفر الإرشاد في كافة مراحل عمليات التدريب: (1) التصميم والتوعية؛ (2) التنفيذ؛ و(3) الرصد والتقييم والتعلم. يمكن استخدام الملحق مع منهج التدريب الأساسي بمبادرة SAFE<sup>3</sup>، لكن يمكن أيضاً أن يكون مورداً ومصدر إلهام لممارسي الإعلام والمتواصلين الاجتماعيين ومنظمات المجتمع المدني وآخرين حول العالم ممن يعملون في قضايا سلامة الصحفيين. وهو يشجع برامج سلامة الصحفيين المصممة على أساس الوعي بالأدوار الاقتصادية والاجتماعية والسياسية المُعرّفة ثقافيًا وتحليلها والمسؤوليات والحقوق والاستحقاقات والالتزامات وعلاقات القوة المرتبطة بهوية الشخص، وعلى سبيل المثال نوع الجنس أو السن أو الإثنية.



وعلى أساس هذا التحليل، تم تصميم الملحق لدعم أي برنامج تدريبي، سواء شخصي مباشر أو افتراضي، يتعلق بسلامة الصحفيين في أن يصبح مستجيباً أكثر للإدماج، ومتوافقاً مع متسلسلة الإدماج الموضحة أدناه نحو مقاربة إدماج محوّلة (شكل 1).<sup>4</sup>

<sup>2</sup> <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/safe-basic-training-curriculum.pdf>

<sup>3</sup> منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 6؛ انظر أيضاً ص 10-13 و 56-59؛ 26-31 و 71-75.

<sup>4</sup> وتمت تهيئة متسلسلة الإدماج من أداة استمرارية المساواة الجنسانية التي طورها الفريق العامل المشترك بين الوكالات المعني بنوع الجنس.

## التكيف على سياقك

المعايير مختلفة بين الأماكن والجماعات المختلفة، وغالبًا ما تتغير مع مرور الوقت. من ثم، فاية مقارنة تدريب تهدف للنظر في كيف تؤثر المعايير والهويات على السلامة يجب أن تكون حساسة للسياق المحدد الذي جاء منه المشاركون ويعملون فيه. وعلى سبيل المثال، فإن التصورات العامة لما يعتبر تحرشًا واهتمامًا غير مرغوب فيه قد تختلف بين مجموعات ومواقع وأجيال وأزمنة مختلفة.

"المقاربة الجنسانية أساسية. هذه أول مرة أرى فيها تقييم أخطار أمنية فيها مقارنة جنسانية وإدماج اجتماعي. وهي تسلط الضوء على أننا نفتقر لسياسات جنسانية داخل الوسائل الإعلامية". **المشارك في مبادرة SAFE**

سيساعدكم هذا الملحق في أن تكونوا أكثر دراية بالمعايير التي قد تكون لدى مجموعة من المتدربين أو منتشرة في السياق الذي يعملون فيه، ما يسمح لكم بأن تكيفوا تدريبكم تبعًا لاحتياجاتهم المحددة. ضعوا في اعتباركم أنكم قد تضطرون لأن تضبطوا شكل نشاطكم (مثل النشاط الشخصي المباشر أو النشاط عن بعد) وتدريبكم ومقارباتكم على أساس السياق المحلي، وربما تضيفوا المزيد من الوقت للمناقشة إذا كان مفهوم ما جديدًا على المشاركين. بالإضافة إلى ذلك، فالمعايير القانونية تبدو مختلفة في سياقات مختلفة وقد تلعب دورًا كبيرًا في سلامة المشاركين. وعلى سبيل المثال، قد لا يكون التحرش ضد المثليين غير قانوني في كل السياقات، وقد يكون للمشاركين خيارات محدودة في اللجوء للقانون. تأكد من أنك تعرف التشريعات ذات الصلة في سياقك.

## استخدام منهج التدريب الأساسي لمبادرة SAFE، إلى جانب ملحق المساواة الجندرية والإدماج الاجتماعي

يرشد ملحق الإدماج هذا مدربي سلامة الصحفيين ليسعوا جاهدين نحو تحقيق وصول متساو لعمليات التدريب الشخصي المباشر والتدريبات عن بعد وينظر قوا للمخاطر القائمة على أساس الهوية ويتحدوا المعايير والأفكار النمطية، وهو ما يتم تدريسه عبر خبرة SAFE وممارستها مع سياسة منظمة أيركس وممارساتها ذات الصلة. والملحق ليس وثيقة مستقلة بذاتها، لكنه يوفر الأدوات الرئيسية للمدربين ليدمجوا على نحو أفضل اعتبارات الإدماج في منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE. وعلى نحو محدد، يعرف ملحق الإدماج المصطلحات ويقدم توصيات حول وضع بيئة تدريب شاملة في سياقها ويعزز قدرة المدربين من خلال عينات عملية من خطط الدروس التي يمكن تعديلها بسهولة وفقًا لسياقات تدريب معينة. كما يحتوي هذا الملحق على إرشاد حول كيف يمكن "ترجمة" دروس منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE لبيئة تدريب عن بعد أو افتراضية، وفي نفس الوقت ضمان أفضل مستوى ممكن من سهولة الوصول والإدماج للجميع. ويحتوي الملحق على مراجع لمنهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE في شكل أرقام صفحات لإرشاد استخدام الوثيقتين معًا.

## الكلمات والتعاريف الرئيسية<sup>5</sup>

اللغة المستخدمة في تدريب ما أساسية لغرض خلق فضاء مرحب وشجاع للمتدربين والمدرّبين. بيد أن استخدام كلمات وأوصاف مختلفة يختلف من ثقافة لأخرى ومن مجموعة مجتمعية لأخرى. تتضمن القائمة أدناه مصطلحات وتعريف إنجليزية لاستخدامها من مجموعة متنوعة من المصادر. ضعوا في اعتباركم أن بعض الكلمات تعتبر محايدة أو تمكينية في بعض الظروف أو السياقات، في حين قد تعتبر مؤذية وتمييزية في ظروف وسياقات أخرى (انظر "استرداد المصطلحات التحقيرية وتسميات الوصم"، الصفحة 13). وحين تتحدثوا إلى شخص أو تصفونه، استخدموا دائماً الكلمات أو التسميات التي يطلب منكم استخدامها. وعند مخاطبة مجموعة من الأشخاص، استخدموا لغة محايدة جندياً وشجعوا المشاركين على أن يفعلوا نفس الشيء (وعلى سبيل المثال، بدلاً من "سيداتي سادتي..."، قولوا "الضيوف الأعزاء...") أثناء التدريب، ينبغي على المدرّبين أن يكونوا على دراية باللغة التي قد تكون مهينة أو مسيئة.

**التمييز بين الناس بناء على المقدرة الجسدية (Ableism):** الممارسات والمواقف السائدة في المجتمع التي تقلل من قيمة الأشخاص ذوي الإعاقة وتحد من إمكاناتهم. مجموعة من الممارسات والمعتقدات التي تعطي قيمة (أهمية) أدنى للأشخاص الذين يعانون من إعاقات نمو أو إعاقات عاطفية أو جسمانية أو نفسية.<sup>6</sup>

**سهولة الوصول:** الهدف من تصميم الأنشطة أو المواد وتطويرها بطريقة تسمح لجميع الأفراد، بغض النظر عن قدراتهم السمعية أو الإدراكية أو العصبية أو الجسدية أو الكلامية أو البصرية، بالحصول على نفس المعلومات والمشاركة في نفس التفاعلات بطريقة متكاملة وفعالة ومتكافئة بنفس القدر، مع ضمان سهولة استخدامها إلى حد كبير.

**سلطة البالغين:** السلوكيات والمواقف القائمة على الافتراض أن الكبار أفضل من الصغار وأنه يحق لهم التصرف في حياة الصغار بدون موافقتهم.<sup>7</sup>

<sup>5</sup> ما لم يتم تحديده بغير ذلك، فإن تعاريف مبادرة SAFE قائمة على أساس مجموعة أدوات تحويل الوكالة والوصول والقوة (Toolkit TAAP) التي طورتها مجموعة من المنظمات، بما في ذلك الجهات المشاركة في تأسيس منظمة أيركس ومنظمة التعليم العالمي (World Learning). وهذا المسرد مؤسس على مبدأ التحديد الذاتي المشار إليه في المعايير الدولية، بما في ذلك لجنة الأمم المتحدة المعنية بالقضاء على التمييز العنصري (CERD). وتؤكد هذه المعايير على أن، ما لم يكن هناك مبرر لخلاف ذلك، تحديد هوية أشخاص على أنهم أعضاء في مجموعة عرقية أو إثنية سيكون قائماً على أساس "تحديد الهوية الذاتي من قبل الفرد المعني". يمكن الحصول على المزيد من المعلومات في الرابط [taapinclusion.org/toolkit](https://www.taapinclusion.org/toolkit). وفي الحالات التي قامت فيها مبادرة SAFE بتعديل التعريف في هذه القائمة، فإنه يمكن إيجاد المصدر أو التفسير في الحواشي.

<sup>6</sup> [stopableism.org/p/what-is-ableism.html](https://stopableism.org/p/what-is-ableism.html)

<sup>7</sup> <https://www.pcc.edu/about/equity-inclusion/documents/diversity-definitions.pdf>

**التحيز ضد المسنين:** الأفكار المتحيزة والقوالب النمطية والأفعال التمييزية على أساس الاختلافات في العمر؛ وعادة ما تكون من الشباب ضد كبار السن.<sup>8</sup>

**"مزودج الميل الجنسي":** التوجه الجنسي الذي يصف الشخص الذي يشعر بالانجذاب العاطفي والجنسي نحو أشخاص من نفس نوع جنسه وأشخاص من أنواع أجناس أخرى، ولكن ليس بالضرورة في الوقت نفسه أو الطريقة نفسها أو الدرجة نفسها.

**الفجوة الرقمية:** وهي الفجوة بين الأفراد والأسر المعيشية والأعمال التجارية والمناطق الجغرافية فيما يتعلق بكل من فرصهم للوصول إلى تكنولوجيات المعلومات والاتصالات واستخدامهم للإنترنت في مجموعة واسعة من الأنشطة. وقد توجد الفجوة لعدة أسباب، بما فيها الخصائص الديموغرافية والاجتماعية-الاقتصادية، مثل الدخل والتعليم والهوية العرقية والموقع الجغرافي (حضري-قروي) والسن والمهارات والوعي والمواقف السياسية والثقافية والسيكولوجية وغالبًا الهوية الجنسية. وعلى نحو محدد، تصف 'الهوية الرقمية الجنسية' "الفجوة" حيث يكون للفتيات والنساء وصول أقل للتكنولوجيا والإنترنت مقارنة بالفتيان والرجال بسبب، على سبيل المثال، لأن لديهم إمكانيات أقل متاحة لهم لتحمل تكلفة الوصول إلى التكنولوجيا والإنترنت. إضافة إلى ذلك، فالأفكار النمطية حول التكنولوجيا وكونها "الفتيات" والخوف من التعرض للتمييز كثيرًا ما يمنع الفتيات والنساء من استخدام الأدوات الرقمية.<sup>9</sup>

**النازحون:** هم الأشخاص الذين أُجبروا على الفرار من ديارهم بسبب الاضطهاد، أو الكوارث الطبيعية، أو الصراع، أو العنف أو انتهاكات حقوق الإنسان. وتتضمن هذه الفئة الأشخاص النازحين داخليًا (الذين يبحثون عن الأمان في أجزاء أخرى من بلدهم) وأيضًا الساعين للجوء واللاجئين (وهم الأشخاص الذي يبحثون عن الأمان والحماية الدولية في بلاد أخرى).

**مثلي:** هو التوجه الجنسي الذي يصف الشخص الذي يشعر بالانجذاب العاطفي والجنسي نحو أشخاص من نفس نوع جنسه. يمكن استخدام هذا الوصف بغض النظر عن الهوية الجنسية، لكنه يُستخدم أكثر في وصف الرجال.

**نوع الجنس:** هي الاختلافات المُعرّفة اجتماعيًا بين النساء والرجال والفتيات والفتيان، بما في ذلك الأدوار الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والمسؤوليات والحقوق والاستحقاقات والخصائص والالتزامات وديناميكيات القوة المرتبطة بالجنس والحياة الجنسية. تتباين التعريفات الاجتماعية لما يعنيه كون المرء أنثى أو ذكر بين الثقافات وتتغير مع مرور الوقت.

**العنف الجنساني:** وهي ظاهرة متجذرة في عدم المساواة الجنسية وتستمر في أن تكون أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان ظهورًا بداخل كل المجتمعات. العنف الجنساني هو عنف موجه ضد شخص بسبب نوع جنسه. وتعرض كل من النساء والرجال للعنف الجنساني، لكن غالبية الناجين هم من النساء والفتيات. "العنف الجنساني" أو ("العنف القائم على أساس نوع الجنس") و"العنف ضد المرأة" هي مصطلحات غالبًا ما تستخدم بطريقة متبادلة لأنه قد تم الاعتراف على نحو واسع أن معظم العنف الجنساني يوجه ضد النساء والفتيات من جانب الرجال. إلا أن استخدام جانب "قائم على أساس نوع الجنس" أمر هام حيث أنه يسلط الضوء على حقيقة أن الكثير من أشكال العنف ضد النساء متجذر في تفاوتات القوى بين الرجال والنساء.<sup>10</sup>

**مرن جنسائياً:** الشخص الذي لا يحدد هويته مع نوع جنس ثابت واحد وقد يرى هويته الجنسية كشيء مرّن ويتنقل بين أنواع جنس مختلفة في أوقات مختلفة من حياته.<sup>11</sup>

**الهوية الجنسية:** إحساس الشخص الداخلي العميق بنوع جنسه. بالنسبة للمتحوّلين جنسيًا، فإن هويتهم الجنسية الداخلية لا تتوافق مع نوع الجنس الذي عُيّن لهم عند الولادة. معظم الناس لديهم هوية جنسانية كرجل أو امرأة (أو فتى أو فتاة). بالنسبة لبعض الناس، فإن هويتهم الجنسية لا تناسب على نحو جيد أيًا من هذين الاختيارين (انظر غير المنتمي للثنائية الجنسية)

<sup>8</sup> <https://www.pcc.edu/about/equity-inclusion/documents/diversity-definitions.pdf>

<sup>9</sup> <https://plan-international.org/education/bridging-the-digital-divide>

<sup>10</sup> قائمة على أساس <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

<sup>11</sup> <http://www.ohrc.on.ca/.../appendix-b-glossary-understanding-gender-identity-and-expression>

التقليدية أو المتحرر جنسيًا أدناه). وعلى النقيض من التعبير الجنساني (انظر أدناه)، فإن الهوية الجنسانية غير ظاهرة للآخرين.<sup>12</sup>

**العنف القائم على الهوية:** هو عدم الاعتراف بحقوق الإنسان أو الانتهاكات الفعلية لحقوق الإنسان التي يتم ارتكابها ضد أفراد أو جماعات بسبب الهوية. ويقوض مثل هذا الانتهاك الصحة الجسدية والذهنية لهؤلاء الناس ورفاههم وكرامتهم وأمنهم واستقلاليتهم؛ وقد يتضمن تهديدات صريحة بمثل هذه العواقب. ويمنع العنف القائم على الهوية الأفراد والجماعات المتأثرة من المشاركة في المجتمع بالكامل والإسهام له.

**الإدماج/الإدماج الاجتماعي:** عملية تحسين قدرة الأشخاص المحرومين بسبب هويتهم الاجتماعية على المشاركة في المجتمع والوصول له وكرامتهم وفرصهم. تتطلب هذه العملية تغيير الأنظمة والمعايير المتسمة بالتحدي.

**الاستجابة للإدماج:** حيث أن الاستجابة للإدماج تمثل خطوة أبعد من حساسية الإدماج، فإنها تصف الخطوة التي من خلالها يدفع وعي الفرد أو الفريق بالتهميش تصميم البرامج الاستباقي إلى تناول التهميش والانخراط في الهويات المهمشة كوكلاء تغيير.

**حساسية الإدماج:** وعي الفرد أو المنظمة بالتباينات في وكالة الجماعات المهمشة والمستبعدة ووصولها وقوتها للإسهام بأصواتهم وخبراتهم.

**التقاطعية:** تفاعل هويات الفرد (العرق ونوع الجنس ووضع الإعاقة والعمر) بطرق يمكن أن تكثف الإدماج أو الاستبعاد الذي يتعرضون له. التقاطعية هو الفهم بأن شخصًا ما قد يستمتع بمحاسن أو يعاني من مساوئ وذلك على أساس هويات متعددة بدلاً من هوية واحدة.<sup>13</sup>

**حاملو صفات الجنسين:** مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى مجموعة متنوعة من الأحوال يولد فيها شخص ما بتشريح تناسلي أو جنسي مختلف عن التعاريف القياسية للأنثى أو الذكر من حيث الخصائص الخارجية لأجسامهم. على سبيل المثال، من الممكن أن يبدو الشخص عند الولادة كأنثى من ناحية خصائصه الخارجية، لكن داخليًا لديه تشريح ذكري اعتيادي؛ أو شخص يمكن أن يولد بأعضاء جنسية تبدو كمزيج من الأنواع العادية للذكر والأنثى.

**مثلية:** هو التوجه الجنسي الذي يصف شخصًا يحدد هويته كامرأة ويشعر بالانجذاب العاطفي والجنسي نحو نساء أخريات.

**LGBTQI+:** المثليات والمثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسانية<sup>14</sup> وأحرار الهوية الجنسانية وحاملو صفات الجنسين. وهذا مصطلح واسع وشامل للفئات السكانية التي لا تتوافق توجهاتها الجنسية أو هويتها الجنسانية وتعبيرها الجنساني أو خصائصها الجنسية المتصورة أو الحقيقية مع القواعد المقبولة بشكل عام.

**التهميش:** العمليات الديناميكية التي تؤدي إلى أن تصبح مجموعة أو طبقة من الناس أقل أهمية أو يتم إنزالها إلى وضع ثانوي جراء التخلف أو نقص الموارد أو المسافة؛ (ب) القهر (ج) الافتقار إلى التكامل الثقافي وعدم التكيف مع المعايير؛ أو مزيج منها.

<sup>12</sup> <https://www.glaad.org/reference/transgender>

<sup>13</sup> <http://www.taapinclusion.org/toolkit> ص 36.

<sup>14</sup> في بعض السياقات، يشير حرف "T" في LGBTQI+ إلى المتحولين جنسيًا (transgender) والمتحولين جنسيًا (transsexual) والمختلئين (transvestite). على سبيل المثال، في المكسيك، فإن الاختصار شائع الاستخدام LGBTTTIQ يتضمن ثلاثة أحرف T مختلفة (للمزيد من الإشارة، انظر [http://cedhj.org.mx/poblacion\\_LGBTTTIQ.asp](http://cedhj.org.mx/poblacion_LGBTTTIQ.asp)، باللغة الأسبانية). وفي سياقات أخرى، فإن المصطلحين المتحولين جنسيًا (transsexual) والمختلئين (transvestite) عفا عنهما الزمن/أو مسينان.

**الفئات المهمشة:** هم أولئك الذين تم استبعادهم تقليديًا من القوة أو الوصول إلى الموارد وقد يتضمنون الشعوب الأصلية والشعوب العنصرية والأقليات الأخرى وفئات LGBTQI+ والنساء والفتيات والشباب والأفراد ذوي الإعاقة أو مجموعات أخرى.<sup>15</sup>

**الاعتداءات الصغيرة:** الاعتداءات الصغيرة هي حالات الصد أو الازدراء أو الإهانات اللفظية وغير اللفظية والبيئية اليومية، سواء كانت متعمدة أم غير متعمدة، التي توصل رسائل عدائية أو تحقيرية أو سلبية لشخص مستهدف بناء على عضويته في جماعة مهمشة.<sup>16</sup> وهي تمثل تعبيرًا عن القوة، وغالبًا ما يستند ذلك إلى افتراضات داخلية حول التسلسلات الهرمية الاجتماعية، والتي يكون المدرب في وضع يمكنه من تصحيحها.<sup>17</sup>

**نوع الجنس غير المتوافق (المتحرر جنسائيًا):** يصف شخصًا تكون هويته الجنسية خارج الثنائية التقليدية الرجل/المرأة. تتضمن المصطلحات الأخرى المستخدمة لوصف الأشخاص الذين لا يحددون هويتهم تبعًا للثنائية التقليدية تتضمن متغير نوع الجنس ونوع الجنس واسع النطاق، إلخ.<sup>18</sup>

**الضمائر الشخصية:** في الكثير من اللغات، تكون الضمائر كلمات قصيرة تستخدم لتحل محل الاسم الصحيح لشخص ما في جملة ما. فعند التحدث عن شخص فردي بالضمير الثالث، فإن هذه الضمائر في الغالب يكون بها نوع جنس معني ضمناً، مثل في اللغة العربية "هو" تستخدم للإشارة إلى رجل/فتى أو "هي" للإشارة إلى امرأة/فتاة. في نفس الوقت، قد يتوصل الناس لافتراضات عن فرد آخر بناء على شكله أو اسمه، وبناء على هذه العوامل، اختر مجموعة من الضمائر الشخصية مقارنة بمجموعة أخرى للتطرق إلى ذلك الشخص أو الإشارة إليه. إلا أن كل هذه الافتراضات ليست صحيحة دائماً، ومسألة افتراض ضمير معين (حتى لو كان صحيحاً) ومن ثم اختياره يمكن أن يبعث برسالة قد تكون ضارة. ومن الناحية الأخرى، فإن استخدام الضمائر الشخصية المختارة والمحددة ذاتياً من قبل شخص ما بدلاً من افتراضها أو استخدام ضمير محايد جنسائياً/أو شامل جنسائياً (في اللغة العربية "هم/هم" <sup>19</sup> هما طريقتان لاحترام هويته والإقرار بالتنوع وخلق بيئة شاملة، تماماً مثل أن استخدام اسم شخص ما يمكن أن تكون طريقة لاحترامه.<sup>20</sup>

**الأشخاص ذوو الإعاقة:** هم الأفراد الذين يعانون من إعاقات جسمانية أو ذهنية أو عقلية أو حسية وقد يواجهون حواجز خارجية معينة قد تعوقهم عن المشاركة الكاملة والمتساوية والفعالة في المجتمع على أساس متساو مع الأفراد الذين لا يعانون من أية إعاقات.<sup>21</sup> ويمكن لهذه الإعاقات أن تكون مرئية أو غير مرئية.

**متحرر:** مصطلح عام يستخدمه البعض لوصف الأشخاص الذين يفكرون في توجههم الجنسي أو هويتهم الجنسية كأمر خارج المعايير الاجتماعية. بعض الناس ينظرون إلى مصطلح "متحرر" كأمر أكثر مرونة وشمولاً من الفئات التقليدية للتوجه

<sup>15</sup> <https://www.state.gov/wp-content/uploads/2020/01/DRL-Indicator-Reference-Sheets.pdf>

<sup>16</sup> التنوع في الفصل الدراسي، تنوع وتطوير أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب كاليفورنيا، 2014. متاح على الرابط [https://academicaffairs.ucsc.edu/.../Microaggressions\\_Examples\\_Arial\\_2014\\_11\\_12.pdf](https://academicaffairs.ucsc.edu/.../Microaggressions_Examples_Arial_2014_11_12.pdf)

<sup>17</sup> يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول الاعتداءات الصغيرة في الإرشاد الذي طورته جامعة كاليفورنيا، سانتا كروز، في موردها "الاعتراف بالاعتداءات الصغيرة والرسائل التي ترسلها".

<sup>18</sup> للمزيد من الإشارة، انظر هذا المورد من جامعة هارفارد: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2016/gender-lines-science-transgender-identity>

<sup>19</sup> لمعرفة المزيد عن محايد جنسائياً/شامل جنسائياً، بالنسبة للضمائر في اللغة الإنجليزية، يرجى الإحالة إلى:

<https://uwm.edu/lgbtrc/support/gender-pronouns/#:~:text=What%20is%20a%20pronoun%3F,that%20you%20are%20talking%20about>

<sup>20</sup> <https://www.mypronouns.org/what-and-why>

<sup>21</sup> هذا التفسير مستند إلى تعريف الأمم المتحدة العامل للأشخاص ذوي الإعاقة الذي يمكن إيجاده هنا: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

الجنسي والهوية الجنسية. وبسبب تاريخه كمصطلح تحقيري، فإن مصطلح "متحرر" ليس مقبولاً أو مستخدماً من جانب كل أفراد فئة LGBTQI+.

**الهويات العرقية أو الإثنية أو الأصلية:** هم الأشخاص الذين يحددون هويتهم كأعضاء في مجموعة ما قد تتشارك في العناصر التالية: الثقافة، أو العرق، أو اللغة أو مكان المنشأ. ومع أننا نعتقد أنه ينبغي تعريف الهويات الثقافية كأعراق أو جماعات عرقية، فقد اخترنا أن نحتفظ بمصطلح "العرق" إلى جانب الهويات الإثنية والأصلية لأنه في بعض البلاد، لا يزال مصطلح العرق يستخدم للإشارة إلى التنوع الثقافي. لا يوجد دليل بيولوجي يدعم وجود أعراق مميزة، لكن استخدام مصطلح العرق يقر بأن ممارسات العنصرية والتمييز العنصري لا تزال قائمة وتحتاج إلى مكافحتها.

**العنصرية:** نظام من المزايا والعيوب يستند إلى العرق، وتدعمه وتديمه أفعال الأفراد والهياكل المؤسسية والسياسات والمعايير الثقافية والممارسات التي تنشئ وتحافظ على مزايا لمجموعة واحدة (أو عدة مجموعات) عرقية مهيمنة، مع إخضاع أعضاء المجموعات العرقية المستهدفة الأخرى بشكل منهجي (غالباً مجتمعات ملونة).<sup>22</sup>

**الهويات الدينية:** هم الأشخاص الذين يحددون هويتهم مع مجموعة من المعتقدات التي تربط البشرية مع العالم الروحي. قد تكون الهويات الدينية، أو لا تكون، جزءاً من نظام منظم وتشارك في أنشطة دينية. وغالباً ما تتقاطع مثل هذه الهويات مع الهويات السياسية والإثنية وقد يكون من الصعب التمييز بينها. من المهم خلق مساحة للتنوع بداخل الهويات الدينية. قد يكون البعض منهم ملتزمين صارمين بالمبادئ الجوهرية لدين ما، في حين قد يكون البعض الآخر أقل صرامة ويحددون هويتهم بصورة فضفاضة. في بعض السياقات، ولا سيما تلك التي تتعلق بدين مهيمن، فإن الشخص الذي لا يحدد هويته مع أي دين ينبغي أن يعتبر أقلية وله احتياجات إدماج.

**الجنس:** التمييز القانوني والتشريحي و/أو البيولوجي، وعادة ما يكون ذكراً أو أنثى.<sup>23</sup>

**الجنس المعين عند الولادة:** هو الجنس (ذكر أو أنثى) المعين للطفل الرضيع عن الولادة، وغالباً ما يكون ذلك استناداً إلى التشريح الخارجي للطفل. ويعرف أيضاً الجنس عند الولادة أو الجنس البيولوجي أو الجنس.

**التحيز الجنساني:** هو نظام من المزايا يمنح امتيازاً للرجال ويُخضع النساء ويحط من قدر القيم والممارسات التي تحددها النساء ويفرض هيمنة الرجل وسيطرته ويعزز أشكال الذكورة التي تجرد الرجال من إنسانيتهم وتضر بهم.

**التنوع الجنسي:** يشير هذا المصطلح إلى الطيف الكامل من الحياة الجنسية، والتي تتضمن كافة أشكال الانجذاب والسلوك والهوية والتعبير والتوجه والعلاقات والتفاعلات الجنسية. وهو يشير إلى كل جوانب البشر كائنات جنسية.

**التحرش الجنسي:** أي شكل من السلوك اللفظي أو غير اللفظي أو الجسدي غير المطلوب وله طبيعة جنسية بغرض انتهاك كرامة شخص ما أو التسبب في انتهاكها، ولا سيما عند خلق بيئة مخيفة، أو معادية، أو مهينة، أو مذلة أو مسيئة.<sup>24</sup> والشخص الذي على جانب المتلقي لهذا السلوك هو الذي يقرر ما إذا كان هذا السلوك غير مرغوب أو مسيء بغض النظر عن نية الشخص الآخر. لا يتعلق التحرش الجنسي بالجنس، بل بالسلطة.<sup>25</sup>

**التوجه الجنسي:** هي الطريقة التي يميز بها شخص انجذابه العاطفي أو الجنسي تجاه الآخرين.

<sup>22</sup> <https://www.pcc.edu/about/equity-inclusion/documents/diversity-definitions.pdf>

<sup>23</sup> [https://eca.state.gov/files/bureau/sogi\\_terminology.pdf](https://eca.state.gov/files/bureau/sogi_terminology.pdf)

<sup>24</sup> مسرد الأمم المتحدة حول الاستغلال والانتهاك الجنسيين، <https://hr.un.org/sites/hr.un.org/...>

<sup>25</sup> [https://www.wan-ifra.org/sites/.../Sexual\\_Harassment\\_Handbook.pdf](https://www.wan-ifra.org/sites/.../Sexual_Harassment_Handbook.pdf) صفحة 9.



**الرمزية:** هي سياسة أو ممارسة لها طبيعة رمزية بشكل أساسي وتتطوي على محاولة الوفاء بالتزامات المرء فيما يتعلق بالأهداف المحددة، مثل الحصص الجنسانية الطوعية أو الإلزامية، مع جهود أو إشارات محدودة، ولا سيما نحو الأقليات والنساء، وذلك بطرق لن تغير علاقات القوة القائمة و/أو الترتيبات التنظيمية التي تفيد بشكل غير متناسب المجموعة (المجموعات) المهيمنة.<sup>26</sup>

**المتحولون جنسياً:** وهو مصطلح عام لوصف شخص له هوية أو تعبير جنساني مختلف عن نوع الجنس الذي عُين له عند الولادة. المتحولون جنسياً، المرأة إلى رجل (WtM) كانوا قد عينوا كإناث عند الولادة لكنهم يحددون هويتهم ويعيشون كذكور؛ أما المتحولين جنسياً الرجل إلى امرأة (MtW)، كانوا قد عينوا كذكور عند الولادة لكنهم يحددون هويتهم ويعيشون كإناث.

**كراهية مغايري الهوية الجنسية:** هي مقت مغايري وجماعات مغايري الهوية الجنسية أو الخوف منهم أو كراهيتهم أو التعصب ضدهم. ومثل أشكال التحامل الأخرى، فهي تستند إلى أفكار نمطية ومفاهيم مغلوبة تستخدم في تبرير التمييز ضد المتحولين جنسياً أو التحرش بهم أو العنف ضدهم.<sup>27</sup>

**إلقاء اللوم على الضحية:** هو فعل محط للقيمة حين يتم تحميل المسؤولية، سواء كلية أو جزئياً، لضحية (ضحايا) جريمة أو حادثة ما على الجرائم التي ارتكبت ضدهم. ويمكن أن يظهر هذا اللوم في صورة استجابات اجتماعية سلبية من جانب المختصين القانونيين أو الطبيين أو أخصائي الصحة الذهنية، وأيضاً من الإعلام والأقارب المباشرين وغيرهم من المعارف.<sup>28</sup> يحدث إلقاء اللوم على الضحية حين يُفترض أن فرداً ما فعل شيئاً ما لإثارة العنف سواء بالأفعال أو الكلمات أو الملابس. كثيرون يفضلون أن يعتقدوا أن شخصاً ما تسبب في البلاء الذي حل بهم لأن ذلك يجعل العالم مكاناً آمناً، لكن إلقاء اللوم على الضحية هو سبب رئيسي يجعل الناجين من العنف الجنسي والأسري لا يبلغون عن الاعتداءات.

**الشباب:** الشباب بين سن 15 و 29 عامًا.

## استرداد المصطلحات التحقيرية وتسميات الوصم<sup>29</sup>

يقر برنامج SAFE أنه يوجد نقاش دائر عما إذا كان استرداد المصطلحات التحقيرية وتسميات الوصم من جانب الفئات السكانية المقهورة/المميز ضدها/والمهمشة هو أمر ممكن أم ضار. نحن نفهم ونحترم الأفراد والجمعيات والمجتمعات المحلية التي استعادت هذه المصطلحات لتسمية نفسها بنفسها كاستراتيجية للمقاومة، حيث أن مثل هذا العمل يقلل سلطتهم التي كانت تاريخياً سلبية وواضمة. إلا أنه لا ينبغي لمدربي السلامة أن يستخدموا تسميات الوصم، أو يروجوا لاستخدامها، في عمليات التدريب أو في المحادثات بين المشاركين، حتى لو كانوا جزءاً من المجموعة المهمشة، وذلك من أجل نمذجة بيئة قائمة على الاحترام. في حالة الاستعانة بمتترجمين فوريين، ينبغي أيضاً أن يكونوا على دراية بتوقعات ومصطلحات اللغة الشاملة.

إذا كان شخص ما يستخدم مصطلحات أو تسميات تحقيرية أثناء التدريب، ينبغي على المدرسين أن يوضحوا ما إذا كانت تهدف للإساءة لشخص ما أم يتم استخدامها من جانب شخص مهمش كوسيلة للتمكين. في الحالة الأولى، ينبغي على المدرب أن يذكر بوضوح أنه لا يمكن التسامح مع أي مصطلح تحقيري يهدف للإساءة في التدريب. في الحالة الثانية، ينبغي على المدرب أن

<sup>26</sup> انظر هنا للإطلاع على التعريف الأصلي من جانب المعهد الأوروبي للمساواة الجنسانية،

<https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1408>

<sup>27</sup> <http://www.ohrc.on.ca/.../appendix-b-glossary-understanding-gender-identity-and-expression>

<sup>28</sup> [https://crcvc.ca/docs/victim\\_blasting.pdf](https://crcvc.ca/docs/victim_blasting.pdf)

<sup>29</sup> للمزيد من المعلومات والأبحاث، انظر Galinsky, Adam & Wang, Cynthia & Whitson, Jennifer & Anicich, Eric & Hugenberg, Kurt & Bodenhausen, Galen. (2013). إعادة تخصيص تسميات الوصم: العلاقة المتبادلة بين السلطة والتسمية الذاتية. علم النفس.

<https://tinyurl.com/rd3f32f>

يوضح أن الأشخاص الآخرين، ولا سيما أولئك الذين ينتمون لتلك الجماعة المهمشة، قد يشعرون بالإساءة بسبب ذلك المصطلح.

ويجوز لفريق التدريب أن يعد قائمة بالمصطلحات التحقيرية ذات الصلة والكلمات الحساسة الأخرى في اللغة (اللغات) المستخدمة في التدريب وبما يتطابق مع سياقها، بما في ذلك كيف يتم استخدام مثل هذه المصطلحات ومن قبل من، وذلك حتى يكون مستعدا في حال تطبيعها في هذه اللغة (اللغات) أو إذا استخدمها المشاركون أثناء التدريب. ينبغي على القائمة أن تكون وثيقة حية وأن يتم تحديثها من وقت لآخر. يقدم هذا الملحق أيضًا الإرشاد حول ما ينبغي أن يفعله المدربون إذا واجهوا هذه اللغة تحت عنوان بيئة التدريب بيئية التدريب.

## لا تسبب المزيد من الأذى

يدرك برنامج SAFE أن المشاركين الذين ينتمون للجماعات المهمشة قد تعرضوا بالفعل /أو يتعرضون، بصورة ممنهجة لسياقات ومواقف مؤذية بسبب عمليات استبعاد وتمييز هيكلية بسبب هويتهم الجنسية أو توجههم الجنسي أو قدراتهم الجسدية /أو الذهنية أو سنهم أو هويتهم الإثنية أو الدينية أو دخلهم أو أصلهم أو وضعهم في الهجرة إلخ. كما يعترف برنامج SAFE ويحترم استراتيجيتهم الفردية والجماعية في التأقلم. في هذا السياق، يسعى البرنامج لعدم التسبب في المزيد من الأذى.

تذكر أن عبارة 'لا تسبب أذى' ليست كعبارة 'لا تفعل شيئاً'. فحتى في أكثر السياقات اتساماً بالتحدي، قد تكون هناك خطوات صغيرة ومتفردة تستطيع اتخاذها. ففي واقع الأمر، فإن عدم فعل شيء لدعم جماعات المثليات والمثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسية (LGBT) يمكن أن يعزز التمييز ضدهم".

**المصدر:** إدماج LGBT+ في برامج التنمية الدولية: قائمة مراجعة لمقترحات UK Aid Connnect.

تجدون أدناه بضع استراتيجيات لأخذها في الاعتبار كيلا تتسبب في المزيد من الأذى للمشاركين:

- اعترفوا بالتجارب القائمة بالفعل التي عاشتها الجماعات المهمشة وتأثيرها.
- كونوا مدركين للأخطار المتفردة قبل أية أنشطة مرتبطة بالسياقات المهمشة وأثناءها وبعدها، وقوموا بتطبيق استراتيجيات التخفيف كيلا تتسببوا في المزيد من الأذى.
- احترموا استراتيجيات التأقلم التي كانت الجماعات المهمشة تطبقها لتقليل الأذى في سياق القمع.
- اجعلوا مواقف الأذى السابقة مرئية وقم بمراجعة استراتيجيات التأقلم القائمة بطرق إيجابية بهدف رفع وعي المتدربين وتحسين خبرة التعلم خاصتهم.

تنطبق مقارنة لا تسبب المزيد من الأذى أيضاً على المشاركين في التدريب الذين لا ينتمون لجماعات مهمشة لكن تعرضوا لتجارب صدمة ربما تكون قد تسببت في أذى لهم. يمكن إيجاد المزيد من المعلومات والإرشاد حول تنفيذ تدريب عدم التسبب في المزيد من الأذى في دليل خاص أعدته منظمة أيركس حول هذا الموضوع، وأيضاً في مصفوفة أخطار استراتيجية لا تسبب المزيد من الأذى، التي تتضمن بعضاً من المخاطر القائمة على الهوية التي قد يواجهها المشاركون عند المشاركة في التدريب. لطلب نسخ من هذه الموارد، برجاء الاتصال بـ [gender-inquiries@irex.org](mailto:gender-inquiries@irex.org).

## مثال على استراتيجية عدم التسبب في المزيد من الأذى قيد التنفيذ: العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقات.

كلنا نعيش، بدرجات مختلفة، في مجتمعات قادرة تعامل الأفراد "غير المعوقين" على أنهم يمثلون معيار "الحياة الطبيعية"، وهو ما يؤدي إلى أماكن عامة وخاصة وخدمات وتعليم وعمل اجتماعي مصممة بحيث تخدم الأشخاص "القياسيين"، وبالتالي استبعاد الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة. يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة الكثير من أنواع الحواجز يوميًا. ويمكن لهذه أن تكون "جسدية أو موقفية أو ممنهجة".<sup>30</sup> فالإعاقات قد تكون مرئية ومكشوفة للآخرين وقد لا تكون. على المستوى العالمي، يُقَدَّر أن 15% من السكان يعيشون بإعاقة ما.<sup>31</sup>

ويعكس هذا الواقع سياقًا قائمًا بالفعل من الأذى يتم التسبب فيه للمتدربين المحتملين.

تحتّم على الأشخاص ذوي الإعاقة أن يتعلموا الاستراتيجيات الجسدية والنفسية-الاجتماعية للتأقلم على هذه الحواجز، والتي يمكن الجمع بينها وبين استراتيجيات للتغلب على الحواجز المفروضة على الهويات الأخرى (نوع الجنس والتوجه الجنسي والعمر والجماعات الإثنية الدينية والبيئة الريفية أو الحضرية، إلخ). بيد أنه لا يجب اعتبار استراتيجيات التأقلم الفردية والجماعية ذريعة لإضفاء الشرعية على وجود أي نوع من الحواجز.

ينبغي على منظمي التدريب أن يعترفوا بما ذكر أعلاه حين يشارك شخص من ذوي الإعاقة، سواء كانت مرئية أم لا، في تدريب وأن يكونوا على دراية بالأخطار المرتبطة بذلك.

لذا، فكيلا تتسبب بالمزيد من الأذى، انظر الخطوات التالية:

- الشراكة مع منظمات محلية يقودها أشخاص من ذوي الإعاقة لتوسيع التوعية للمشاركين المحتملين من ذوي الإعاقة والمشاركة في إعداد أو مراجعة سهولة الوصول إلى مواد التدريب ومشاركة التوصيات حول أماكن من السهل الوصول إليها أو منصات التدريب عن بعد و مترجمين مؤهلين للغة الإشارة وغير ذلك من الترتيبات المعقولة.
- تأكدوا من أن الإجراءات المتخذة تؤكد على مقاربة مستندة إلى الحقوق مقابل استخدام نموذج أعمال خيرية يستصغر الأشخاص ذوي الإعاقة أو يجزّدهم من إنسانيتهم على المستويين الفردي والجماعي. وأيضًا، لا تفترضوا أن الأشخاص ذوي الإعاقة سيطلبون المساعدة في كل المجالات، فغالبًا لا يطلب الأشخاص ذوو الإعاقة إلا مساعدة محددة جدًا. بصورة عامة، ابنوا أنشطتكم على قدرات الأشخاص ذوي الإعاقة بدلًا من التركيز على "الإعاقات" وفكروا فيها كحق في المساعدة.
- اطلبوا على نحو استباقي المعلومات المتعلقة بالإعاقة من كل المشاركين مقدمًا وحيثما كان ذلك ممكنًا، باستخدام القائمة المرجعية لتقييم الاحتياجات (ص 23) التي سنناقشها أدناه.
- وبحسب تقييم الاحتياجات، تأكدوا من أن أيًا من المشاركين لن يتعرض لإصابات جسمانية وأذى نفسي جراء عدم توفر الإقامة ووسائل الانتقال الملائمة أو مساحة منشآت التدريب. ينبغي أن تكون الأماكن والموردتين مؤهلين مسبقًا بحسب سهولة الوصول إليهم.
- قللوا من أي حواجز تمنع سهولة الوصول (جسدية أو مرئية أو سمعية إلخ) في أشكال الدروس سواء الافتراضية أو الشخصية المباشرة والمنهجية: تأكدوا من أن المواد المرئية مصممة بتضاد عال وأنها ذات حجم خط يسهل قراءته وأن المدرسين والمشاركين يتحدثون بوضوح وبصوت مرتفع، مع تجنب تحدث أشخاص كثيرين في نفس الوقت

<sup>30</sup> <http://www.stopableism.org/p/what-is-ableism.html>

<sup>31</sup> [https://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/report/en](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report/en)

وعدّلوا تدريب الإسعافات الأولية والتمارين الجسمانية الأخرى في الدروس وفقاً للقدرات الجسمانية (انظر قبل التدريب: تقييم الاحتياجات والتخطيط 18 للحصول على أمثلة).

- تأكدوا من أن محتوى الدرس يمثل الواقع والأخطار وتدابير التخفيف الأمنية للأشخاص ذوي الإعاقة. على سبيل المثال، قد يجيب المدربون على بعض هذه الأسئلة: ما هي الأخطار الرقمية المحددة لمشارك يعاني من إعاقة بصرية؟ ما هي تدابير التخفيف الأمنية التي يستطيعون اتخاذها وفقاً لأجهزة محددة من السهل الوصول إليها لاستخدامها؟ ما هي الأخطار المحددة بالنسبة لمشاركة شابة تعاني من إعاقة عقلية أثناء تغطية أحد الاضطرابات المدنية؟ ما هي تدابير التخفيف التي ينبغي أن تتخذها هي /أو وسيلتها الإعلامية؟
- اشركوا الأشخاص ذوي الإعاقة بخبراتهم في الأنشطة، بموافقتهم.
- تجنبوا الأفعال أو التعليقات النمطية والتمييزية: أي ليس كل الأشخاص الذين يعانون من إعاقة سمعية يستطيعون قراءة الشفاه /أو يعرفون لغة الإشارة؛ وليس كل الأشخاص الذين يستخدمون كراسي متحركة يحتاجون أن يتم دفعهم طوال الوقت؛ فليس كل الإعاقات ظاهرة.
- كونوا حازمين: تقبلوا التصحيحات والنقد والتغذية المرتدة من الأشخاص ذوي الإعاقة من أجل التحسين؛ واطلبوا من الأشخاص ذوي الإعاقة مباشرة (وليس المساعد الشخصي أو 32 المترجم الفوري) حين تشكون بشأن ما يفضلونه أو يوصون به أو يحتاجون إليه من حيث الأمور اللوجستية أو اللغة أو في حالة تقديم المساعدة، إلخ.
- لا تتسامحوا البتة مع التمييز أو عدم التسامح من قبل المتدربين الآخرين ضد الأشخاص ذوي الإعاقة. حاولوا أن تصححوا المواقف والتعليقات التمييزية. اسعوا لتحسين الوعي والاحترام والتعاطف وشجع المقاربة المستندة إلى حقوق الإنسان.



## قبل التدريب: تقييم الاحتياجات والتخطيط

### اختيار شكل التدريب

ينبغي تهيئة محتوى تدريبكم ومقارنته تبعاً لشكله، أي ما إذا كان يتم تنفيذه بالكامل عن بعد أو بطريقة شخصية مباشرة أو كنتم متحكمين في وتيرته ذاتياً أو "مباشرة على الهواء" أو مزيجاً أو خليطاً بين هذه الخصائص. بدوره، يعتمد الشكل المباشر لتدريبكم على سياق عملكم وأيضاً احتياجات مشاركيكم المحتملين وسهولة الوصول إليهم. والهدف هنا هو التخفيف من أية أخطار محتملة للموظفين والمشاركين وتوفير أكثر تجربة تعلم ممكنة من حيث الفاعلية.

ولاتخاذ قرار حول الشكل الذي تختارونه، ينبغي أن تجروا تحليل أخطار لتقييم الاحتياجات وسياق العمل وكل العوامل الخارجية ذات الصلة. على سبيل المثال، فقد يكون أحد أشكال التدريب مناسباً مقارنة بآخر عند العمل في سياق أزمة صحية محلية أو عالمية (مثل جائحة كوفيد-19) أو عند إجراء تدريب في مساحات مدنية بصدد الإغلاق أو أغلقت بالفعل. بنفس القدر، قد تكون بعض أشكال التدريب أكثر سهولة في الوصول إليها مقارنة بغيرها بالنسبة للمشاركين الذين لديهم معرفة رقمية منخفضة /أو اتصال محدود بالإنترنت.

تكن خبرة برنامج SAFE بصورة رئيسية في أداء عمليات تدريب شخصي مباشر أو عن بعد، لكن يمكنك أن تجد أدناه أيضاً تعاريف لأشكال أخرى، فضلاً عن أي فرص قد تمثلها أو حدود ربما تكون بها.

### عمليات التدريب الشخصي المباشر

عمليات التدريب الشخصي المباشر هي الأنشطة التي يكون فيها المدربون والمتدربون متواجدين جسمانياً في نفس المكان لعدد محدد من الأيام. تتضمن العوامل الهامة التي ينبغي أن يأخذها المنظمون في الاعتبار الاحتياجات المحتملة للمشاركين والمدربين فيما يتعلق بالسفر والإقامة والطعام المقدم في التدريب. يمكن أن تتضمن منهجيات وتمارين التدريب التي تستخدم في التدريب الشخصي المباشر عروضاً جسدية (مثل تقنيات الإسعافات الأولية) وتمارين سيناريو /أو تقييمات وجلسات نفسية-اجتماعية فردية أو جماعية وتثبيت موجه لأدوات الأمن الرقمي (مثل الشبكات الافتراضية الخاصة) ومسوحات مطبوعة ونشرات مادية ونسخ من مواد القراءة التكميلية وعمل جماعي وأنشطة أخرى بين النظراء، بالإضافة إلى تفاعلات شخصية رسمية أو غير رسمية أخرى بين المدربين والمتدربين.

تتضمن فوائد شكل التدريب الشخصي المباشر ما يلي:

- قدرة المدربين على أن يلاحظوا ويقيموا على نحو أفضل كيف يتفاعل المشاركون مع أنشطة معينة (لتجنب المحفزات وإعادة الصدمة، إلخ)
- لدى المدربين المزيد من الخيارات لتهيئة المسوحات وأدوات التقييم تبعاً للمجموعة أو الفرد (مثل اختيار ما إذا كان سيتم استخدام مسوحات مطبوعة أم رقمية)

- أسهل بالنسبة للمشاركين أن يتفاعلوا مع بعضهم بعضًا وقيموا روابط شخصية، ما يمكن أن يؤدي إلى وجود شبكات تضافر في مرحلة ما بعد التدريب.
- احتمالية أكبر للمشاركين في أن يكونوا قادرين على التركيز بالكامل على جلسة التدريب لأن بيئة التدريب الشخصي المباشر أكثر ملاءمة للتعلم (أي لا 'إرهاق' رقمي).

### عمليات التدريب عن بعد

في عمليات التدريب عن بعد، يتواصل المدربون والمتدربون سويًا من خلال منصة تدريب على شبكة الإنترنت (مثل زوم (Zoom) وفرق مايكروسوفت (Microsoft Teams))، باستخدام أجهزتهم الشخصية أو أجهزة العمل، وذلك على مدار عدد محدد من الساعات أو الأيام. ينبغي على المنظمين أن يجدوا وقتًا وتاريخًا لعملية التدريب عن بعد، مع أخذ جدول أعمال المشاركين أو جدولهم في الاعتبار. وغالبًا، سيتوجب على المشاركين أن يستوعبوا التدريب عن بعد في جدول عملهم الاعتيادي، وقد تفضل بعض المجموعات أو الأفراد حضور التدريب قبل ساعات العمل، في حين أن آخرين قد يفضلون عمليات تدريب عن بعد عقب ساعات العمل أو جلسات تدريبية أثناء عطلة نهاية الأسبوع. كما ينبغي على المنظمين أن ينظروا إلى الاحتياجات المرتبطة باتصال المشاركين والمدربين بالإنترنت وسعة النطاق ومستوى معرفتهم الرقمية والمعدات التقنية المتوفرة لهم، وأيضًا أمن منصة التدريب المختارة وسهولة الوصول إليها. يمكن لمنهجيات وتمارين التدريب المستخدمة في التدريب عن بعد أن تتضمن أنشطة الإشراف الرقمية والغرف الجانبية على الإنترنت والمسوحات الرقمية ومواد القراءة التكميلية الرقمية والتقييمات الذاتية بعد التدريب.

تتضمن فوائد شكل التدريب عن بعد ما يلي:

- تمكين مشاركة الأفراد الذين لا يستطيعون حضور التدريب الشخصي المباشر بسبب أي نوع من القيود أو التحديات، ولا سيما إذا كانت عمليات التدريب تستلزم السفر /أو البقاء بعيدًا عن البيت.
- يمكن إجراؤها حتى أثناء الأوقات التي لا تسمح بأنشطة شخصية مباشرة (مثل جائحة عالمية)
- يمكن استخدامها كأداة للوصول إلى المشاركين في بعض الفضاءات المدنية المغلقة أو التي بصدد الإغلاق، هذا إذا سمح السياق بإقامة التدريب من الأساس بدون التسبب في المزيد من الأذى.
- تسمح بتوفير طرق آمنة لا تكشف عن الهوية للمشاركين لمشاركة تجاربهم أو قصصهم الحساسة التي قد لا يشعرون بالراحة في مشاركتها في بيئة تدريب شخصي مباشر.
- يمكن في الغالب توفيرها بتكلفة أقل، حيث أنه لا توجد تكلفة، أو توجد تكلفة منخفضة، للانتقال والإقامة وغيرها من المصروفات.

### التدريبات التي يتم التحكم في وتيرتها ذاتيًا/غير المتزامنة

في بعض الحالات، قد لا يكون ممكنًا للمدربين والمتدربين أن يكونوا متواجدين جسديًا في نفس المكان الافتراضي أو الجسدي /أو في الوقت نفسه. في هذه المواقف

قد يرغب المنظمون في أن يختاروا أن يقدموا بدلًا من ذلك تدريبًا يتم التحكم في وتيرته ذاتيًا/غير متزامن عن بعد و"حسب الطلب". في هذا الشكل من أشكال التدريب، يمكن للمشاركين أن يسجلوا الدخول على منصة التدريب للوصول لمواد الدرس وتصفحها (مثل القراءات ومواد الفيديو والصوت) بالوتيرة التي يحدونها هم بأنفسهم وفي أي وقت يكون أكثر ملاءمة بالنسبة لهم. بالنسبة لهذه الأنواع من التعلم غير المتزامن، وبناء على سياقها، يستطيع المنظمون أن يختاروا ما إذا كانوا سيمنحون الوصول للدورة التي يتحكم المشاركون في وتيرتها لوقت محدود ولمجموعة محددة من الأفراد، أو تقديمها في شكل يكون سهلًا في الوصول إليه لأي أحد مهتم بالموضوع (مثل في شكل دورة ضخمة مفتوحة على الإنترنت (MOOC)). ومثل

عمليات التدريب عن بعد، ينبغي على المنظم أن يأخذ في الاعتبار، بالنسبة لعمليات التدريب التي يتم التحكم في وتيرتها ذاتيًا، الاحتياجات المتعلقة بالاتصال عن بعد بالنسبة للمشاركين ومعرفتهم الرقمية وأمنهم وخصوصيتهم وسهولة الوصول.

مزايا التدريب الذي يتم التحكم في وتيرته ذاتيًا، أو MOOC، مشابهة للتدريب عن بعد، لكنها أيضًا تضم:

- تمكّن المشاركة للأفراد الذين لديهم اتصال سيء بالإنترنت، حيث أنه يمكنهم في الغالب تنزيل المحتوى حين يكونون في مكان به اتصال أفضل بالإنترنت ثم مذاكرته لاحقًا حين يكون لديهم اتصال سيء، أو لا يكون لديهم اتصال من الأساس.
- توفير أقصى مرونة ممكنة من حيث الوقت ومتى يتم أخذ التدريب، وهو أمر مناسب على نحو خاص للأفراد الذين لديهم مسؤوليات رعاية.
- يمكن أن يدعم المشاركون متعددي اللغات الذين هم أقل طلاقة لفظيًا في لغة التعليم.
- يمكن توفيره بتكلفة أقل وفي نفس الوقت له إمكانية الوصول إلى عدد أكبر بكثير من المشاركين.

### أنواع التدريب الأخرى

توجد أشكال أخرى من التدريب التي قد تشمل، أو لا تشمل، جوانب من أنواع التدريب المبينة أعلاه. والأمثلة على ذلك تشمل عمليات التدريب المختلط، التي قد يتم فيها إجراء بعض الوحدات بصورة متزامنة وشخصية مباشرة، في حين أن البعض الآخر يتم توفيره على الإنترنت وبطريقة غير متزامنة.

وأحد أشكال التدريب الذي استخدمه فريق برنامج SAFE أثناء جائحة كوفيد-19 هو مزيج من العناصر الشخصية المباشرة وعن بعد في نوع من التدريب "الهجين" الذي يكون فيه بعض المشاركين /أو المدربين فقط متواجدين جسديًا في نفس المكان، في حين أن البعض الآخر ينضمون للتدريب عن بعد. وقد كان بعض المشاركين متواجدين جسديًا في فندق في مكان ما ويأخذون التدريب من هناك، في حين أن المدربين كانوا يقودون التدريب عن بعد من مكان آخر. بالنسبة لبرنامج SAFE، فقد جمع هذا الشكل بين مزايا وعيوب التدريب الشخصي المباشر، على سبيل المثال التبادل والتفاعل المباشرين بين المشاركين، مع منهجية التدريب عن بعد. وقد تمت الاستعانة بمساعدة تدريبي محليين ليكونوا متواجدين جسديًا في الموقع ومتاحين ليقدموا الدعم للوجستيات التدريب ولضمان ومراقبة توفير مساحة شجاعة (ص 36)، وأيضًا، عند الضرورة، لمساعدة المدربين في إشراك المشاركين في أنشطة وتمارين ومناقشات عملية.

### دور المدرب والمنظمين

المدرب هو جزء أساسي في خلق بيئة تدريب شاملة ومساحة شجاعة تساعد على التعلم. وعند تعيين المدربين، ينبغي أن تتأكد من تطبيق معايير التنوع والشمول والمساواة.<sup>33</sup> إضافة إلى اعتبارات التنوع والمساواة والشمول وخبرة المدربين المحتملين في الموضوع، ينبغي أن يكون لدى المدربين الخبرة في تطبيق عدسة شمول على التدريب أو رغبة قوية في التعلم. كما أن المدرب مسؤول عن مواكبة الموضوعات والمصطلحات ذات الصلة المتعلقة بالمساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي (GESI) في سياقهم. إضافة إلى ذلك، قد تكون هوية المدربين وخبراتهم أمرًا هامًا. وعلى سبيل المثال، إذا كانت الموضوعات التي يتم مناقشتها تتعلق بالمرأة أو إدماج فئة LGBTQI+، فقد يفضل المتدربون في بعض السياقات المدربين الذين يتشاركون في بعض هذه الخبرات. فأحيانًا، يرتبط المشاركون أكثر بالمدربين الذين يشتركون في بعض تجارب حياتهم وتحدياتهم الاجتماعية. أخيرًا، على منظمي التدريب مسؤولية في أن يزيدوا بصورة مستمرة من طاقة الشمول في فريق التدريب من خلال فرص التطوير المهني ومناقشات الفريق والتأمل، إلخ.

<sup>33</sup> للمزيد من المعلومات حول العلاقة بين التنوع والمساواة والشمول (DEI) والتوظيف والتعيين، انظر هذا المقال

<https://medium.com/awaken-blog/inclusive-hiring-why-its-hard-why-it-s-important-and-how-you-can-start-making-a-difference-cddd803109de>



واستنادًا إلى نوع التدريب، قد لا يكون المدربون متواجدين جسديًا في موقع التدريب بأنفسهم (وعلى سبيل المثال لأنه "يتم استدعاؤهم" للتدريب عن بعد). وبالنسبة لهذه الحالات، ينبغي على المنظمين أن ينظروا في الاستعانة بمساعد أو منسق تدريب ليكون نقطة الاتصال المحلية و"التواصل" بين المشاركين والمدربين. بصورة عامة، تكون مهمتهم هي المساعدة في الجوانب اللوجستية (مثل الإقامة والتأكد من أن الاتصال عن بعد يعمل وتقديم المساعدة في المسائل التقنية وتقديم الدعم في تعبئة المسوحات)، وهم ليسوا مطالبين بتقديم محتوى أي درس أو قيادته بأنفسهم. في السيناريوهات الأخرى، قد يكون مترجم متواجدًا جسديًا مع المشاركين. وقد يكون هذا الفرد خريجًا أو عضوًا في شريك استراتيجي، إذا أمكن، أو موصى بهم من قبل أي منهما و/أو موظفي المنظمة. وعادة ما تريد المنظمة التي تعقد التدريب أن تجهز هذا "الموظف المساعد" لكي تزيد من وعيه حول أهمية عمليات التدريب الشاملة وسهولة الوصول إليها التي لا تسبب المزيد من الأذى.

في كل مثل هذه الحالات، ينبغي اختيار المساعد أو غيره من الموظفين غير المدربين مباشرة من قبل منظمة التدريب وأن يستوفوا، بصورة أو بأخرى، نفس المعايير المطبقة على المدربين، بما في ذلك إظهار الاحترام للأشخاص ذوي الهويات والخلفيات المختلفة (بما في ذلك الهويات الجنسية والتوجه الجنسي والهويات العرقية/الإثنية والهويات الدينية والأعمار وظروف الإعاقات) والالتزام بالخصوصية والسرية، وأن يكون لديهم فهم مثبت للمساحات الشجاعة مع عدم التسامح مطلقًا مع أي نوع من أنواع التمييز أو الاعتداءات، بالإضافة إلى، عند الضرورة والقابلية للتطبيق، معرفة باللغة (اللغات) التي يتحدث بها المشاركون. وعقب عملية التوظيف، ينبغي تخصيص ما يكفي من وقت لتهيئة كل المدربين وغير المدربين المشاركين في ممارسات واشتراطات GESI بالبرنامج.

### اختيار المشاركين: مجموعات متجانسة مقابل مختلطة

في سياق الـ GESI، تعني المجموعة المتجانسة مجموعة من المشاركين الذين قد يتشاركون في خبرات مماثلة (لكن ليس كل الخبرات) بسبب بعض الهويات؛ وعلى سبيل المثال، قد تكون هذه مجموعة لا تضم إلا النساء أو مجموعة من نشطاء LGBTQI+. في المجموعات المختلطة، يفتقر المشاركون إلى هوية أو خبرة مشتركة. يتم اختيار نوعية المجموعة بناء على تقييم احتياجات يأخذ في الاعتبار الثقافة المحلية المحددة وغرض التدريب. إذا كان التدريب يسعى للتطرق لاحتياجات محددة جدًا (تجارب الصدمة أو التحرش أو الاحتجاز السابق إلخ) التي تتعلق بمجموعات محددة، مثل النشطاء أو النساء، فإن بيئة المجموعة المتجانسة قد تكون أكثر فعالية وتقلل على نحو أفضل من خطر التسبب في المزيد من الأذى. إذا كان أحد أهداف التدريب هو بناء التضامن أو رفع الوعي، فعندئذ من الأفضل أن يحدث هذا في مجموعة مختلطة. بالنسبة للمجموعات المختلطة، ينبغي أن يكون الهدف هو الحصول على تمثيل جنساني عادل، وفي نفس الوقت السعي لتمثيل تقاطعي للهويات الأخرى (مثل من حيث علاقته بالعلاقة بالتوجه الجنسي والهوية العرقية/الإثنية والسن وحالة الإعاقة والحالة الحضرية/الريفية).<sup>34</sup> في المجموعات المختلطة، لا تقوموا بتعميم خبرات المجموعات المهمشة أو تفترضها. على سبيل المثال، تجنبوا استخدام تعبيرات مثل: "الآن دعونا نسعى ما تفكر فيه النساء حيال ذلك". بالمثل، تجنب الأنشطة الجماعية حيث تكون الجماعات مقسمة على أساس نوع الجنس أو السن أو الإثنية أو الضعف، ما لم يتوافق هذا مع تجربة الخطر أو الصدمة.

### إجراء تقييم الاحتياجات

يعد إجراء تقييم دقيق وشامل لاحتياجات المشاركين من الأشياء الأساسية في تخطيط تدريب شامل وتنفيذه. يمكن إجراء تقييم الاحتياجات من خلال مسوحات مطبوعة أو رقمية أو مقابلات أو مناقشات جماعية. إلا أنه لا ينبغي تضمين إلا الأسئلة ذات الصلة، كما ينبغي موازنة الحاجة لفهم الأخطار التي يواجهها المشاركون مع احترام الخصوصية. على سبيل المثال، فإن عدد المرات التي يصلي فيها المشاركون لن تكون ذات صلة في معظم الحالات لأغراض التخطيط، ومع أن الهوية الجنسية للمشارك قد لا تكون مرتبطة بالخطر الإضافي في بعض السياقات، فقد يشعرون أن مثل هذه الأسئلة تطفلية وقد يفقدون الثقة في مقدمي التدريب. وبالمثل، قد لا يشعر جميع المشاركين ذوي الإعاقة بالراحة بالكشف عن الإعاقة. ضعوا في اعتباركم

<sup>34</sup> للإطلاع على مناقشة أكثر تفصيلاً حول التمثيل العادل والأهداف والاستشهادات، انظر هذا المرجع - <https://www.imd.org/research-knowledge/articles/Diversity-and-Inclusion-a-case-of-targets-quotas-or-freewheeling>

دائمًا هذه البارامترات في سياق تدريبكم المحدد وقوموا بإعداد تقييم احتياجاتكم تبعًا لذلك (انظر القائمة المرجعية لتقييم الاحتياجات ، ص 22).

حيثما يكون ذلك ممكنًا، استغلوا الممارسات الشاملة مثل تجنب تحديد موعد التدريب في أية عطلات دينية أو ثقافية، واعطوا استراحات متكررة بين الجلسات لأغراض الرضاغة الطبيعية والشعائر الدينية أو أية احتياجات شخصية أخرى. وستستوعب هذه التدابير الاستباقية المشاركين دون أن تضطر لسؤال أسئلة شخصية تطفلية. في كل الاتصالات مع الأشخاص أو المنظمات حول التدريب، اذكروا ما هي أنواع المساعدة والدعم التي ستكون متوفرة عند الطلب. من المهم أن توفر هذه المعلومات على نحو استباقي وأن تشجع بنفس القدر على الكشف عنها بفترة كافية حتى تستطيع تلبية مثل هذه الطلبات. إضافة إلى ذلك، ينبغي توضيح التعليمات التفصيلية ومستندات الدعم اللازمة والمواعيد النهائية للتقديم فيما يتعلق بطلبات الإقامة.

من المهم أيضًا أن توضحوا للمشاركين مقدمًا ما الذي يستطيعون توقعه من التدريب، وذلك بغض النظر عن الشكل الذي تختارونه. وعلى سبيل المثال، بالنسبة للتدريب الشخصي المباشر، قدموا المعلومات التي مفادها أن "مدة التدريب ثلاثة أيام، وأن 70% منه سيكون دروسًا باستخدام أجهزة الكمبيوتر (سواء مقدمة من المنظمين أم لا) وأن 20% منه أنشطة خارجية حيث تكون الحركة الخفيفة والملابس/الأحذية المريحة مطلوبة، وأن 10% منه عمل جماعي؛ وإن الإقامة ستكون في غرفة خاصة بها حمام مع خدمات على مسافة قصيرة".

وأفضل طريقة لضمان استيعاب احتياجات كل المشاركين في التدريب وأن تكون البيئة شاملة هي أن تقدم للمشاركين قائمة بالخدمات التي ستكون قادرًا على توفيرها أثناء التدريب، واسألهم إذا كانوا سيطلبون أيًا من هذه الخدمات من القائمة /أو إذا كانت هناك أية خدمات إضافية سيحتاجونها لكي تكون مشاركتهم ذات معنى. وهذا يعني أن التركيز ليس على "ما يحتاجه المشاركون؟" لكن سيكون أكثر على "ما الذي يستطيع المنظم أن يقدمه؟" يمكن أن تستخدم المثال أدناه على قائمة مرجعية لتقييم الاحتياجات (ص 22) كأداة لإرسالها للمشاركين.

## قائمة مرجعية لتقييم الاحتياجات

برجاء اختيار أية خدمة من القائمة أدناه من شأنها أن تسمح لكم بأن تستمعوا وتشاركوا بالكامل بهذا التدريب. لكم الحرية في إضافة خدمات وخيارات غير متضمنة في القائمة.

### الخدمات المتعلقة بالمعلومات:

- مادة رقمية سهلة الوصول إليها لقارئ الشاشة
- مادة مطبوعة سهلة الوصول إليها بخطوط كبيرة وحبر أسود فقط
- وصف صوتي لأي مسح مطلوب
- وصف صوتي لمواد مرئية
- تسمية توضيحية
- قراءة شفاه
- مترجم لغة إشارة
- مترجم لغة آخر. إذا كان الأمر كذلك، فأية لغة
- حديث بطيء الوتيرة
- غير ذلك:

### الخدمات المتعلقة بالنشاط:

- الأنشطة التي لا تتطلب فترات طويلة من الوقوف

- الأنشطة التي لا تتطلب الجلوس على الأرضية
- الأنشطة التي لا تتطلب التوازن أو الحركات المعقدة /أو الجري
- ترتيب محدد للمقاعد. برجاء التحديد \_\_\_\_\_
- غير ذلك \_\_\_\_\_

#### الخدمات المتعلقة بالطعام:

- خال من مادة الجلوتين
- خال من مادة اللاكتوز
- نباتي متشدد
- نباتي
- خال من مادة \_\_\_\_\_
- غير ذلك \_\_\_\_\_

#### الخدمات المتعلقة بالمكان:

- غرفة للصلاة
- غرفة للرضاعة الطبيعية
- غرفة للاسترخاء
- الطابق الأول - لا درجات سلم
- غير ذلك \_\_\_\_\_

#### الخدمات المتعلقة بالوقت:

- الاستراحة في وقت محدد. إذا كان الأمر كذلك، يرجى التحديد \_\_\_\_\_
- الاستراحة في فترات محددة (مثل بعد عدد معين من الساعات). برجاء التحديد \_\_\_\_\_
- وقت البداية/وقت النهاية. برجاء التحديد \_\_\_\_\_
- غير ذلك \_\_\_\_\_

#### الخدمات الأخرى

برجاء كتابة أية خدمات أخرى: \_\_\_\_\_

### تقييم الاحتياجات لعمليات التدريب عن بعد

عند إجراء تدريب عن بعد، ينبغي على المنظمين أيضاً أن يقيموا احتياجات المشاركين وقدراتهم من حيث صلتها بسهولة الوصول الرقمي، وتحديدًا معرفتهم (إمام المشاركين بالأدوات الرقمية) ووصولهم (التقنيات والخدمات الرقمية التي يمكن للمشاركين الوصول إليها). ينبغي على المنظمين أن يعملوا مقدماً على تحديد أية حواجز للوصول الرقمي ومن ثم يختاروا المنصة والأدوات وأنشطة المشاركة الأفضل لملاءمة مجموعة المشاركين. ولتقييم الوصول الرقمي للمشاركين، فعلى سبيل المثال، قد تريد إجراء بحث على الاتصال بالإنترنت في مناطق مختلفة من المدينة أو المنطقة أو البلد الذي سيأخذ منه المشاركون التدريب (مثلاً من خلال صفحات الويب الخاصة بمقدمي الإنترنت والتقارير وخبرات الخريجين). يمكن أيضاً أن تسألوا المشاركين عن الجهاز ونظام التشغيل الذي سيستخدمونه للاتصال بمنصة التدريب والأجهزة التي يستخدمونها بصورة منتظمة في عملهم أو حياتهم الخاصة. ينبغي أيضاً أن تتفقوا أنفسكم وأن تكونوا مدركين للكيفية التي تؤثر بها 'الفجوة الرقمية' على المشاركين بصورة مختلفة، وذلك بناء على نوع جنسهم أو سنهم أو عوامل أخرى.

## تلبية الاحتياجات المتعلقة بالتوتر والصدمة والإنهاك

يمكن لعوامل مثل التوتر والصدمة والإنهاك أن تؤثر على القدرات المعرفية للمشاركين وقدرتهم البدنية على التحمل. فيما يمكن لفريق التدريب أن يتعرف على بعض هذه الاحتياجات النفسية والاجتماعية المحتملة من خلال تقييمات الاحتياجات، فإنه ينبغي النظر بعناية في طلب الخبرات المتعلقة بمثل هذه الاحتياجات. على سبيل المثال، ينبغي على المنظمين ألا يسألوا أية أسئلة يمكن أن تكون تطفلية /أو لها إمكانية أن تستثيروا المشاركين أو تتسببوا في صدمات لهم مجددًا. بدلا من ذلك، يمكن أن تختاروا تضمين أسئلة حول التقييم العام للاحتياجات (مثل "في رأيك، ما هي أكثر الاحتياجات النفسية الملحة في مجال عملك أو النشاطية؟")

حين تطلبون من المشاركين استرجاع الذكريات والخبرات، اطلبوا منهم ألا يتذكروا غير تلك الحالات التي تمكنوا بالفعل من التغلب عليها بنجاح لكي تتجنبوا إثارة الصدمة في الفصل. إذا كان هناك مشاركون لديهم خبرات مماثلة، يمكن للمدربين أن يسهلوا مشاطرة المهارة حول كيف تغلبوا على الخبرات التي تنطوي على الصدمة ويؤكدوا على أن هذه القضايا هي القضايا التي يمكن التعامل معها، وأنه يوجد أشخاص آخرون كثيرون لديهم خبرات مماثلة، وأن الشخص ليس بمفرده. قد لا يكون المدربون مدركين دائما خلفية المشاركين من حيث خبرات الصدمة. من ثم، فإن المحفزات قد تكون مرتبطة بمجموعة متنوعة من الخبرات، مثل إساءة المعاملة على المستوى الفردي والملاحقة والاغصاب والتحرش، وعلى المستوى الجماعي، بعض الخبرات مثل قمع النشاطية على الإنترنت وفي الشارع والإعدام خارج نطاق القانون وتصويرات إعلامية مجردة من الإنسانية ووحشية الشرطة والتمييز الهيكلي مثل أخلاق عنصرية /أو فئات قانونية طبقية أو عنف جنسي وعنف جنساني في الصراع. ينبغي على المدربين أن يتجنبوا المحفزات من خلال ضبط المواد المرئية والأنشطة واللغة/الكلمات تبعًا لذلك.

في حالات عمليات التدريب عن بعد، ينبغي على فرق التدريب أن تكون مدركة أن بعض المشاركين، ولا سيما الأشخاص المهمشين، قد يكون لديهم تجارب مجهدة ومؤلمة مرتبطة بالبيئة الرقمية جراء عنف محتمل مباشر أو غير مباشر على الإنترنت ضدهم في تلك الفضاءات في الماضي.

لضمان استيعاب الاحتياجات النفسية أثناء عمليات التدريب الشخصي المباشر أو عن بعد، انظروا أيضًا في المشورة العامة التالية واضبطوا مواد التدريب وأسلوب العرض وأنشطة الإشراف، ومن ثم مدة جلساتكم وفقًا لذلك:

- حدّثوا المشاركين قبل الجلسة من المحفزات المحتملة وقوموا بتطبيع ردود الأفعال عبر مقارنة عن علم للصدمة.<sup>35</sup>
- اعطوا المشارك الاختيار في عدم حضور تمرين معين أو جلسة معينة وناقش المسألة مع هذا المشارك شخصيًا في وقت لاحق. قد يختار المشاركون أيضًا أن يستمعوا بصورة سلبية أثناء العمل الجماعي عند مناقشة الموضوعات المحفزة بدلًا من المشاركة بصورة نشطة. ينبغي على المدربين أن يضمنوا إعطاء المشاركين المساحة والخيار لفعل ذلك.
- انظروا في أجندة التدريب وتوقيتها، حيث أن الأشخاص المعرضين للصدمة قد يكون لديهم فترة انتباه أقصر ويحتاجون المزيد من الوقت لرعاية أنفسهم أو يحتاجون التعامل مع الاحتياجات المباشرة أثناء الجلسة. على سبيل المثال، يمكن تقسيم درس مدته 45 دقيقة على الإنترنت إلى 15 دقيقة من المناقشة/إلقاء المحاضرات النشطة، يعقبها 5 دقائق من التأمل أو الإجابة على استطلاع رأي و15 دقيقة أخرى للمناقشة والربط بالموضوع التالي و5 دقائق أخرى من التأمل، ثم الاختتام بملخص مدته 5 دقائق.
- اعطوا وقتًا شخصيًا للراحة للمشاركين لرعاية أنفسهم أو مناقشة احتياجاتهم المباشرة.

<sup>35</sup> [https://www.cdc.gov/cpr/infographics/6\\_principles\\_trauma\\_info.htm](https://www.cdc.gov/cpr/infographics/6_principles_trauma_info.htm)

## تلبية احتياجات الأشخاص ذوي المعرفة الرقمية المحدودة

حيث أن المشاركين يأتون من خلفيات مختلفة، فقد تكون لديهم مستويات معرفة رقمية مختلفة، وهذا ينبغي أخذه في عين الاعتبار عند إجراء عمليات التدريب عن بعد على نحو خاص. يفرّق دليل التعاون للميسرين على الإنترنت التابع لمنظمة أيركس بين ثلاثة مستويات، وسيتم تقييمها قبل التدريب:

- معرفة رقمية محدودة (وظائف أساسية، مثل إضافة المزيد من النقاط لاستخدام أو إرسال الرسائل القصيرة على الهاتف المحمول)
- معرفة رقمية متوسطة (الدخول على مواقع الويب والخدمات براحة عند الحاجة لها)
- معرفة رقمية متقدمة (الوصول للإنترنت واستخدامها على نحو آمن).

لتلبية احتياجات الأشخاص الذين لديهم معرفة رقمية محدودة، ينبغي أولاً وقبل كل شيء أن تدير وتوقعاتكم الخاصة وتتأكدوا من أنكم مستعدون لتقديم أكثر تجارب التعلم فعالية للجميع، بغض النظر عن مهاراتهم التقنية أو إلمامهم بالأدوات الرقمية.

ينبغي على منظمي التدريب أن يقيموا بعناية الأدوات التي يعتزمون استخدامها لضمان تلبية مستويات المعرفة الرقمية للمشاركين الذين يقررون الانخراط معهم. على سبيل المثال، قد تريد اختيار أدوات ومنصات أكثر وضوحاً وتوضيحاً لذاتها إذا تبين، من خلال تقييم احتياجاتك، أن المتدربين المحتملين لديهم معرفة رقمية متوسطة أو منخفضة. يعتمد اختيار الأدوات والمنصات التي ستعتبر مناسبة للجمهور ذوي المعرفة الرقمية المحدودة اعتماداً كبيراً على سياقك والمنصات/الأدوات المعروفة بالفعل للمشاركين. على سبيل المثال، بينما يمكن اعتبار تطبيق واتس أب بصورة عامة "أداة معرفة رقمية محدودة" وبرنامج زوم كـ "أداة معرفة رقمية متوسطة"، يمكن أن يكون هذا مختلفاً جداً في سياق يكون فيه برنامج زوم أكثر استخداماً مقارنة بتطبيق واتس أب من قبل المشاركين المحتملين.

قد يبدو أيضاً منطقياً أن تخلق مساحة لدعم التكنولوجيا، مثل جلسة تدريب على التكنولوجيا أو دليل لتحري الخلل وإصلاحه أو خيار دعم تكنولوجي حي. الوضع الأفضل هو أن تعقد جلسات التدريب على التكنولوجيا في البداية أو قبل المشاركة الفعلية في التدريب، بحيث يمكن للمشاركين أن يدخلوا التدريب ويركزوا على محتواه دون "التشتت" بسبب المخاوف المتعلقة بالجوانب التقنية. كما أن إنشاء وسائل مختلفة للمساهمة في جلسات التدريب الحية (مثل المساهمة اللفظية والرسائل في الدردشة) وتطبيع الأشكال المختلفة من المشاركة يمكن أن يساعد أيضاً في دعم الأفراد ذوي المعرفة الرقمية المحدودة أو المتوسطة.<sup>36</sup> عند إجراء مسوحات عن بعد قبل نشاط التدريب أو أثناءه أو بعده، فإن خياراً للتطرق على نحو أفضل لمهارات ومعرفة المشاركين ذوي المعرفة الرقمية المحدودة يمكن أن يكون إجراء مقابلات على الهاتف لجمع المعلومات المطلوبة.

## اختيار موقع لإجراء عمليات التدريب الشخصي المباشر

ينبغي أن يلي المكان والإقامة فيما يتعلق بعمليات التدريب الشخصي المباشر احتياجات كل المشاركين. يوفر برنامج SAFE إقامة في غرفة واحدة لكل مشارك كمقاربة قياسية لتجنب التمييز وتأكيد الإدماج. قبل التدريب، فإن الفحص الفعلي لأماكن التدريب وفقاً لإجراءات التشغيل القياسية للمنظمة للتحقق من أمن المجموعات المختلفة من المتدربين والحصول على التغذية المرتدة من الشركاء أو المتدربين الموثوق بهم حول تسامح الموظفين والتغذية المرتدة عبر الإنترنت حول موظفي المكان وأية تقارير سابقة عن الحوادث، كلها أمور يتم أخذها في الاعتبار عند فحص المكان. اختاروا مكاناً مناسباً للهويات الجنسية المختلفة ويسمح للوالدين أن يجلبوا أطفالهم معهم، إذا كانت هناك حاجة لذلك.<sup>37</sup> إضافة إلى ذلك، ينبغي الأخذ في الاعتبار

<sup>36</sup> المزيد من المعلومات، انظر "القائمة المرجعية للتغلب على الحواجز الرقمية في التعلم على الإنترنت" الخاصة بمركز التعلم التطبيقي والتأثير التابع لمنظمة أيركس، والمتوفر على الرابط: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/checklist-for-overcoming-digital-barriers-to-inclusion-in-online-learning.pdf>

<sup>37</sup> تتضمن معايير التقييم لمكان ما التأكد من أن الموظفين (ولا سيما الأشخاص الذين في مركز سلطة) لا يظهرون أي تمييز بناء على التوجه الجنسي أو الهويات الجنسية أو الأصل الإثني أو الطبقة الاجتماعية، إلخ. على سبيل المثال، الموظفون في مكاتب الاستقبال يمكن أن يظهروا سلوكاً طبقياً

سهولة الوصول إلى المكان (انتقالات من المطار والانتقالات بين مكان الإقامة وورشة العمل وسهولة الوصول إلى غرفة التدريب والحمامات والغرف الليلية) للأشخاص الذين لديهم تحركية وقدرة بدنية مختلفة.

أثناء حالات الطوارئ الصحية العامة، مثل جائحة كوفيد العالمية، يأخذ برنامج SAFE أيضًا في الاعتبار ما إذا كان المكان المختار قادرًا على الالتزام بمعايير الأمن الحيوي المناسبة والحفاظ عليها، عند الحاجة. يمكن أن تتضمن العوامل التي يتم النظر فيها على سبيل المثال لا الحصر ما إذا كان المكان قادرًا على توفير: مساحة مفتوحة أو غرفة تدريب بها ما يكفي من مساحة للتباعد الاجتماعي وتهوية مناسبة وفحوصات درجة حرارة في المدخل وتباعد جسدي مناسب في كل المساحات المشتركة (مثل المطاعم) ومرافق تنظيف وتعقيم وموظفين مجهزين بأدوات الوقاية الشخصية ومدربين على الالتزام بتدابير الصحة العمومية والسلامة. ينبغي على المدربين والمشاركين إتباع إجراءات التشغيل القياسية للأمن البيولوجي قبل تدريبهم وأثناءه وبعده، وينبغي على المنظمين، حيث يكون ذلك ممكنًا، توفير معدات الوقاية الشخصية للأفراد الذين قد لا يكونون قد حصلوا على مثل هذه المعدات /أو غير قادرين على تحمل تكلفتها. ينبغي إيلاء عناية خاصة عند تدريب المشاركين الذين ربما يعانون من نقص المناعة ومن ثم غير قادرين على الحصول على الوقاية من التلقيح ضد كوفيد-19 وغيره من الأمراض المعدية.

عند اختيار مكان ما، ينبغي على الميسرين أيضًا أن يأخذوا في الاعتبار الاحتياجات المحددة المرتبطة بتكوين مجموعات المتدربين /أو حجمها. على سبيل المثال، قد تشعر المشاركات في مجموعة متدربين تضم مشاركين ومشاركات بمزيد من الراحة والأمان في مشاركة خبراتهن والتحدث عن الأمن في مجموعات لا تضم إلا إناث، وهو ما من شأنه أن يستلزم من المدربين (ومن ثم المكان) أن يكونوا قادرين على توفير غرف إضافية كمساحات جانبية للمناقشات في مجموعات فرعية أصغر.

### اختيار منصة وأدوات التدريب

مثل المكان والإقامة فيما يتعلق بعمليات التدريب الشخصي المباشر، ينبغي أن تلبى المنصة وأدوات المشاركة الرقمية والتطبيقات المستخدمة في كل أنواع التدريب احتياجات كل المشاركين وأن يتم تهيئتها تبعًا لقدراتهم. تتضمن العوامل التي ينبغي تقييمها عند اختيار منصة التدريب عن بعد أو أدوات المشاركة الرقمية ما يلي:

- **الخصوصية والأمن:** هل تستخدم المنصة أو الأداة محدد موقع ويب (URL) مع اسم المنظمة /أو يترك بصمات رقمية أخرى وبيانات وصفية (metadata) قد تقدم إشارات إلى موقع المشاركين والمدربين أو تكشف عن معلوماتهم الشخصية القابلة للتحديد، ما قد يعرضهم للخطر؟ أين أنشأت الشركة وأين توجد الخوادم (servers)؟ كيف يبدو تاريخ الحادث الأمني الذي تعرضت له المنصة/الشركة؟
- **سهولة الوصول:** هل تتضمن المنصة أو الأداة خصائص مثل سهولة الوصول للوحة المفاتيح ودعم قارئ الشاشة ونصوص تلقائية وتسمية توضيحية أو خيار تسليط الضوء/تركيز الضوء على فيديو المترجم والمتحدث من أجل الحصول على رؤية أفضل؟ هل مجانية أو رخيصة في الاستخدام، أم هل لها خيار "فريميوم" (أي تقدم الخدمة مجانًا مع فرض مبلغ عند طلب استخدامات إضافية مميزة) (freemium)؟ ما هو الحد الأدنى لعرض النطاق الترددي للإنترنت والمعدات التقنية اللازمة لاستخدام المنصة أو الأداة؟
- **سهولة الاستخدام:** هل يحتمل أن يكون المستخدمون ملمين بالفعل بالأداة أو المنصة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، هل سهلة بما يكفي لكي تُفهم لدرجة كافية بالقليل من الجهد والوقت (مثل في غضون 30 دقيقة؟) هل توجد موارد متاحة

أو عنصرًا، وهو الأمر الذي يمكن أن يجعل المشاركين يواجهون اعتداءات صغيرة أثناء إجراءات التسجيل أو الإقامة. لتجنب المفاجآت غير السارة، من المهم أيضًا أن تتعرف على سياسات المكان الأخرى ذات الصلة (قواعد الملابس وغيرها) مقدمًا، وأن تنقلها للمشاركين قبل اليوم الأول من التدريب أو فيه.

على الإنترنت للمساعدة في تحري الخطأ وإصلاحه في المسائل التقنية المحتملة أو التعامل مع الأسئلة؟ هل مستوى المعرفة الرقمية اللازم تم تهيئته تبعًا لمجموعة المتدربين؟

## تجهيز جدول أعمال التدريب ومواده وأدواته

لأجندة التدريب ومواده أهمية شديدة في ضمان عمليات تدريب سهلة في الوصول إليها وشاملة بغض النظر عن شكل التدريب الذي تم اختياره. قد يتم استخدام مجموعة واسعة من المنهجيات/التمرينات المناسبة ثقافيًا بناءً على احتياجات المشاركين ووقائعهم، لكن فيما يلي بعض التوصيات العامة:

- ينبغي تعديل شكل الدرس تبعًا للقدرات الحسية للمشاركين. تجنبوا استخدام قناة حسية واحدة لتقديم المعرفة والتمارين العملية، بل استخدموا موادًا مرئية وصوتية ولمسية في المناقشات والتمرينات الجماعية.
- ينبغي على فريق التدريب أن يصمم مواد وعروض باور بوينت كتابية ورقمية سهلة في الوصول إليها. على سبيل المثال، تجنب الخطوط الرقيقة والمخطوطة، وتجنب استخدام اللون كالوسيلة الوحيدة لتوصيل المعلومات. والخطوط غير المخطوطة، مثل أريال (Arial) وهلفتيكيا (Helvetica) وفردانا (Verdana)، هي الأسهل في قراءتها. يمكن العثور على إرشادات أكثر تفصيلاً حول إعداد مواد مطبوعة سهلة الوصول إليها في الحواشي.<sup>38</sup>
- ينبغي أن تُقدّموا جدول الأعمال وكل المواد المكتوبة بلغة مناسبة للسياق ولا تفرقوا بين الجنسين.<sup>39</sup> في الحالات التي لا تكون فيها على دراية بالهوية الجنسية للمشاركين، ولكن عندما يتم إجراء التدريب بلغة لا تحتوي على ضمائر محايدة مثل "هم" أو تستخدم بشكل مكثف "المذكر العام" (مثل اللغات الرومانسية)، قوموا بالبحث وحاولوا إيجاد طرق أخرى لتمثيل الهويات الجنسية المتنوعة في لغتكم.<sup>40</sup>
- ينبغي أن تأخذ كل التمارين والأمثلة المستخدمة أثناء التدريب في الاعتبار الإدماج الجنساني وأن تتضمن أمثلة بمختلف الهويات الجنسية والأعمار والقدرات البدنية والعرفيات إلخ. تجنب الأفكار النمطية، ولا سيما تلك التي تقوض المساواة الجنسية والإدماج الاجتماعي (وعلى سبيل المثال، الأفكار النمطية التي مفادها أن الأطباء رجال في حين أن مدرسات الحضانة نساء، إلخ).
- لا تقوموا بتضمين تمارين تحتاج نشاطًا بدنيًا مفرطًا أو حركة سريعة جدًا وانظر في تطبيق تمرين حساس للصدمة لتجنب الأنشطة الافتتاحية لكسر حواجز الرهبة والصمت وسبل التنشيط التي تتضمن اللمس أو الاتصال البدني القريب.
- خذوا في الاعتبار المشاركين الذين يرتدون تنورات أو فساتين أو المشاركين الذين يعانون من إعاقات جسمانية. تجنب التمارين التي يحتاج فيها الأفراد أن يجلسوا على الأرضية، حيث أنها قد تجعل المشاركين الذين يرتدون تنورات أو فساتين غير مرتاحين ويمكن أيضًا أن تسبب الألم لبعض المشاركين.
- خذوا مدة التمرين في الاعتبار. قد لا يكون الآباء الذين لديهم أطفال صغار قادرين على حضور عمليات التدريب التي تستمر لكامل اليوم، وقد تحتاج الأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية استراحات أكثر أثناء التدريب، وفي بعض السياقات قد لا يسمح للأمهات بالسفر بعد غروب الشمس أو البقاء لفترة الليل في مكان التدريب.

<sup>38</sup> استحداث مواد مطبوعة سهلة الوصول إليها [https://nabusepwd.org/wp-content/.../print\\_materials\\_090517.pdf](https://nabusepwd.org/wp-content/.../print_materials_090517.pdf)؛ فاحص التضاد وسهولة الوصول للألوان <https://webaim.org/resources/contrastchecker/>؛ اجعل عروض باور بوينت خاصتك سهلة الوصول إليها من جانب الأشخاص ذوي الإعاقة - <https://support.office.com/.../make-your-powerpoint-presentations-accessible-to-people-with-disabilities>

<sup>39</sup> <https://www.un.org/en/gender-inclusive-language/guidelines.shtml>

<sup>40</sup> للإطلاع على مقدمة للغة الموحدة للجنسين بلغات متنوعة، انظر المقدمة حول "اللغة المحايدة جنسائيًا" على [Nonbinary .Wikinonbinary.wiki/wiki/Gender\\_neutral\\_language](https://www.wikinonbinary.wiki/wiki/Gender_neutral_language)

- قَدِّمُوا مواد مرئية وصوتية ومواد قراءة إضافية أو روابط حتى يقرأها المشاركون بشكل غير متزامن. ينبغي أن يتم تصميم كل المواد واختيارها مع الأخذ في الاعتبار كل خصائص سهولة الوصول المذكورة أعلاه.
- في عمليات التدريب عن بعد، افحص أية تطبيقات وأدوات تعتزم استخدامها عبر المنصات ونظم التشغيل والأجهزة المحمولة وسطح المكتب وفي البيئات التي بها نطاق ترددي محدود. تحقق ما إذا كانت مواردك متوافقة مع أجهزة القراءة المساعدة وقم بعمل التعديلات المطلوبة.

### تقديم الدعم المالي

حيث يكون ذلك ممكناً، ينبغي على منظمي التدريب أن يسعوا لتقديم كل الخدمات، ليس هذا فقط، بل أيضاً تقديم الدعم المالي أو المادي اللازم لتمكين المشاركين من كافة الخلفيات من المشاركة في النشاط. وعلى افتراض أن ذلك بالطبع يتوقف على الإمكانيات المالية وميزانية منظمي التدريب، فهذا اعتبار هام يجب التفكير فيه للتأكد من أن توافر الإمكانيات المالية (أو الافتقار لها) ليس عاملاً حاسماً فيما إذا كان بوسع فرد ما المشاركة في التدريب أم لا. ومع هذا الدعم المالي الصغير، يهدف برنامج SAFE لضمان السلامة الشاملة لكل المشاركين ورفاههم وتعزيز أعلى مراعاة لمعايير السلامة الشاملة وتحقيق المشاركة المتساوية للفئات المهمشة في عمليات التدريب التي يجريها برنامج SAFE.

يمكن تحقيق هذا من خلال (أ) رد التكاليف المحددة والمباشرة للمشاركين، و، وهو الوضع الأمثل ب) تقديم بدل أو "مبلغ مقطوع" لتغطية كل الاحتمالات على أفضل نحو ممكن. على سبيل المثال، يرد برنامج SAFE عددًا من التكاليف المباشرة والنفقات الإضافية التي يتكبدها المشاركون جراء مشاركتهم في النشاط. وهذا يتضمن تكاليف السفر أو الإقامة أو الوجبات. إلا أن برنامج SAFE عادة ما يدفع أيضاً بدلاً يوميًا لتعويض كل التكاليف، مثل فقدان الدخل أو شراء باقات إنترنت إضافية. بالنسبة لهذه البدلات، ليس على المشاركين أن يقدموا إيصالات، لكنهم يستطيعون استخدام هذا المبلغ بحسب تقديرهم الخاص.



## أثناء التدريب

### بيئة التدريب<sup>41</sup>

منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE مصمم بحيث يوفر مساحة آمنة لاكتساب معارف ومهارات جديدة ومشاطرة الخبرات مع فلسفة (ص 15) عدم التسبب في المزيد من الأذى في الذهن. وهو مؤسس على مقاربة شاملة مع دروس متكاملة وبيئة محترمة وتفاعلية وتشاركية، وهي أساسية وضرورية للتعليم.<sup>42</sup> ولتحقيق هذه البيئة المشجعة على التعلم، انظر في وضع قواعد أساسية في بداية التدريب. يمكن أن تستخدم تمارين المساحة الشجاعة (ص 36) لهذا الغرض. في البيئة الهشة حيث تكون عدم المساواة والإقصاء أمورًا حساسة أو مسببة للشقاق على نحو خاص، فإن تشجيع "المساحة الشجاعة"<sup>43</sup> قد يكون أكثر ذي صلة للمشاركين من "المساحة الآمنة".

### خلق مساحة شجاعة

تقر مقاربة المساحة الشجاعة أن المتدربين قد يشعرون بعدم الراحة عند التعامل مع القضايا الحساسة أثناء التدريب، وفي نفس الوقت، تشجع هذه المقاربة على الاحترام والكياسة بداخل المجموعة. فيما يلي بضع أمثلة على كيفية خلق مساحة شجاعة أثناء عمليات التدريب الشخصي المباشر وعن بعد (للحصول على المزيد من الأفكار، انظر تمرين المساحة الشجاعة (ص 36) في فصل عينات من أدوات كسر الجمود وأدوات الإحماء).

- شجعوا كل المشاركين على التحدث بناء على تجربتهم الخاصة والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وخبراتهم. ابلغوا المشاركين انه إذا كانوا يريدون مشاركة خبرة شخص ما ليس موجودًا في الغرفة (مثل زميل أو صديق أو قريب إلخ)، ينبغي تجنب إعطاء أية تفاصيل أو معلومات شخصية عن ذلك الشخص. اقترحوا أن يتحدث المشاركون فقط عن التعلم الذي حصل لهم من تلك الخبرة.
- وقرّوا مساحة خاصة اختيارية للتعبير تحمي إخفاء هوية المشاركين وأمنهم عند مشاركة المشاعر والأفكار والخبرات، إذا كانوا يريدون استخدامها. في التدريب عن بعد، يمكن أن يكون هذا من خلال الاقتراح على المشاركين أن يرسلوا رسائل مباشرة للمدربين أو توفير أداة عن بعد يمكن من خلالها للمشاركين أن يشتركوا ويشاركوا خبراتهم بدون الكشف عن هويتهم؛ وفي التدريب الشخصي المباشر، يمكن أن يكون هذا في شكل مربع "تغذية مرتدة" في أحد جوانب الغرفة حيث يستطيع المشاركون أن يتركوا رسائلهم.
- ادعوا المشاركين (بمن فيهم المشاركون من المجموعات المهيمنة) ليكونوا مختبرين لذواتهم ومدركين لذواتهم. شجّعوا على ممارسة "أخذ المساحة وخلق المساحة" أو "خطوة لأعلى وخطوة لأسفل" في المناقشة. تأكد من إعطاء كافة المشاركين، بغض النظر عن هويتهم، مساحة متكافئة للتعبير عن آرائهم. على سبيل المثال، في بعض السياقات

<sup>41</sup> وأيضاً منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE. ص 7.

<sup>42</sup> منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، 5-7، SAFE

<sup>43</sup> [https://www.naspa.org/.../Policy\\_and\\_Practice\\_No\\_2\\_Safe\\_Brave\\_Spaces.pdf](https://www.naspa.org/.../Policy_and_Practice_No_2_Safe_Brave_Spaces.pdf)

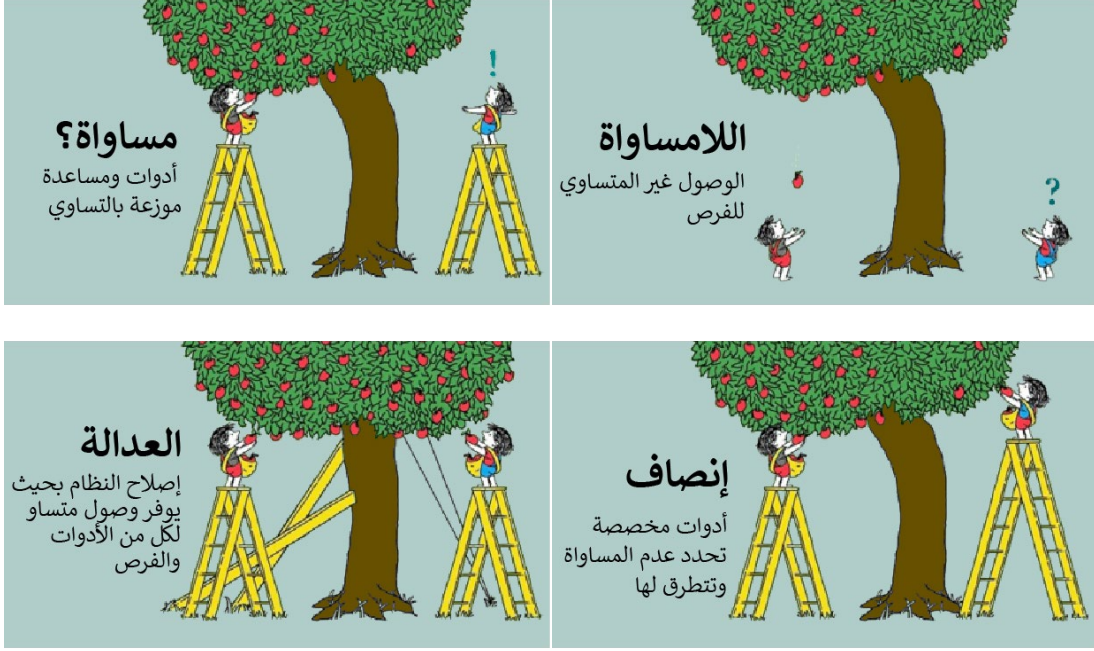
والمجموعات، قد يحتكر المشاركون الرجال المناقشة بالتحدث أكثر من النساء ومقاطعتهن أو إعادة قول ما قالته النساء بالفعل. إذا كانت هناك حاجة لذلك، وضّحوا مفهوم شرح الرجل لشيء ما بشكل متعالٍ للمرأة (mansplaining).<sup>44</sup>

- في بداية التدريب، قدّموا مفهوم "إلقاء اللوم على الضحية" وفكّروا بصورة مقتضبة في كيف أن مجتمعاتنا تميل بسهولة ولماذا لإلقاء اللوم على الناجين بدلاً من الجناة، ولا سيما إذا كان الناجي ينتمي لمجموعة مهمشة. أثناء التدريب، ساعدوا المشاركين على تحديد "إلقاء اللوم على الضحية" وشجّعوا على تغيير التركيز.
- وضّحوا مفهوم التحرش الجنسي على الإنترنت وخارج الإنترنت، ومن يشترك فيه وما الذي ينطوي عليه ولماذا توجد سياسة عدم تسامح مطلقاً نحوه. وهذه المناقشة لها أهمية خاصة إذا كان التدريب يتضمن إقامة ليلية في مكان التدريب. في عمليات التدريب عن بعد، تأكد من أنك تحمي معلومات الاتصال الخاصة والحساسة للمشاركين.
- قدّموا قاعدة عدم التمييز على أساس: الهوية الجنسانية والهوية العرقية/الإثنية والضمائر المفضلة والتوجه الجنسي والدين والآراء السياسية ولون البشرة واللغة/اللهجة المنطوقة والملبس والجسم والعمر وتفضيلات الطعام/النظام الغذائي (يمكن أن يكون هذا شكلاً من أشكال العنف الجنساني إذا كان يتخذ شكل التمييز ضد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل، وهي مجموعة غالباً ما تكون فيها المرأة ممثلة بشكل زائد).
- تجنبوا الافتراضات حول هويات المشاركين وخبراتهم، وشجّعوا كل المشاركين على فعل نفس الشيء.
- اطلبوا من كل المشاركين أن يحترموا ضمائر وأسماء بعضهم بعضاً. اتركوا مساحة أثناء عمليات التقديم للأشخاص للتعبير عن هويتهم الجنسانية. يمكن للمدربين أن يقدموا مثلاً على هذا السلوك عن طريق تقديم أنفسهم باستخدام النموذج التالي: "أنا <الاسم>، هي/هي" أو اسمي هو <الاسم>، ضميري هو "هم".
- استخدموا صوتاً ونبرة صوت معتدلين واطلبوا من المشاركين الذين لديهم مستوى عالٍ من الصوت أن يخفضوه. فبعض المشاركين قد يستثارون من الأصوات المرتفعة.
- كونوا مدركين أن الصمت يمكن أيضاً أن يكون شكلاً من أشكال الحماية والمقاومة وينبغي احترامه. يمكن أن يكون هذا أحياناً سبباً لعدم تشغيل الكاميرا في أثناء التعلم عن بعد.

### تحويل المعايير والقوالب النمطية

بالإضافة إلى ضمان أن تكون عمليات تدريب برنامج SAFE مساحة شاملة وأن يتم تلبية احتياجات المجموعات المختلفة، ينبغي على المدربين أن يحددوا الفرص لتغيير المعايير والأفكار النمطية الضارة التي تؤدي إلى عدم المساواة في مهنة الصحافة. يمثل تحديد المعايير الاجتماعية الضارة وتحديها جزءاً من مقاربة محوّلة للتطوير.

<sup>44</sup> <https://feminisminindia.com/2019/09/02/infographic-subtle-signs-mansplained>



شكل 2 : عدم المساواة مقابل المساواة مقابل الإنصاف مقابل العدالة<sup>45</sup>

يمكن أن تكون مناقشة إيجابيات وسلبيات المعاملة الخاصة لبعض المشاركين في مجموعة ما، التي أحياناً تسمى التمييز الإيجابي، مثيرة للجدل. وهي أيضاً مرتبطة بالتفريق بين المساواة والإنصاف. الإنصاف والمساواة هما استراتيجيتان نحو تحقيق العدل. وفي حين أن المساواة هي معاملة الجميع بنفس الطريقة، فإن الإنصاف يقر أن كل شخص يعيش في ظروف مختلفة ويوفر موارد مختلفة وفقاً لاحتياج كل واحد بهدف الوصول لنتيجة متساوية.

انظر للربع العلوي الأيسر في الشكل أعلاه (شكل 2، "عدم المساواة") حيث الشجرة المائلة (أي نظام غير عادل) لا يوفر بصورة متساوية الثمار إلا للأفراد على اليسار، لكن يمنع الفرد الذي على اليمين (أي شخص مهمش) من تلقي أية ثمار. ومع أنه في هذا الرسم الفارق الوحيد بين الشخصين في موقعهما في النظام، ينبغي ملاحظة أن عدم المساواة يلزم دائماً تحليلها باستخدام مقاربة تقاطعية للفهم وإظهار وتحويل الطبقات العديدة من التمييز والوصول غير المتساوي للعدالة على أساس الهوية الجنسانية والتوجه الجنسي والعرق والسن وأحوال الإعاقة والمستوى الاقتصادي وأكثر. من ثم، فعند استخدام الصورة لشرح المفاهيم التي يتم مناقشتها فيها، ينبغي تخيل الشخصين وفهمهما في كل اختلافاتهما المحتملة التي تهمشها النظم غير المتساوية.

وفي نفس الوقت، في الصورة في الربع العلوي الأيمن ("المساواة")، يتم تقديم الدعم للفرد في شكل سلم طويل بنفس الطريقة، إلا أن قدرتهما على الوصول إلى الثمار تظل غير متساوية، حيث أن الشجرة (أي النظام) نفسها ليست مصممة بطريقة متساوية.

<sup>45</sup> يمثل هذا الشكل نسخة معدلة من مخطط المعلومات البياني الذي أعده توني روث ونشر لأول مرة في تقرير حول التصميم في التكنولوجيا من قبل جون ميدا. اخترنا أن نضمن هذا الرسم بدلاً من رسم آخر كان قد تم تضمينه في الإصدار السابق من ملحق الإدماج ببرنامج SAFE حيث أنه يشتمل على نظرة أكثر منهجية ومفهوم "العدالة". إلا أن كلا الرسمين لهما مزاياهما وعيوبهما التي تم مناقشتها هنا

<https://leong-richard212medium.com/the-problem-with-that-new-equity-vs-equality-cartoon-youre-sharing-f1ebdfc793e8>، وهنا <https://culturalorganizing.org/the-problem-with-that-equity-vs-equality-graphic>، وهنا [https://www.researchgate.net/figure/The-difference-between-the-terms-equality-and-liberation-illustrated-C\\_fig1\\_340777978](https://www.researchgate.net/figure/The-difference-between-the-terms-equality-and-liberation-illustrated-C_fig1_340777978)

في الصورة بالجانب الأسفل على اليسار ("الإنصاف")، فقد حصل الفردان على الدعم في شكل سلالم ذات ارتفاعات مختلفة، على نحو يتوافق مع الظروف التي يواجهانها، ما جعلهما قادرين على الوصول للثمار. أخيراً، الصورة في الجانب الأسفل على اليمين ("العدل")، فإن الشجرة (أي النظام) لم تعد مائلة والثمار موزعة بصورة متساوية، ما يعني أنه لا أحد من الأفراد يحتاج إلى أنواع مختلفة من الدعم في المقام الأول.

في عمليات التدريب، ينبغي أن يكون الهدف الأدنى هو الوصول إلى الإنصاف، أي إعطاء نفس الفرص للجميع، وأيضاً إعطاء كل الفرص للمشاركة في التدريب بنفس القدر والاستفادة منه. لذا، على منظمي التدريب مسؤولية فهم أوجه عدم المساواة الاجتماعية وعوامل التهميش، وذلك حتى يوفر الحول الأكثر إنصافاً الممكنة وفقاً لظروف كل مشارك (على سبيل المثال، من خلال إعطاء مساحة أكبر في المناقشات للأشخاص المهمشين).

إلا أنه من المهم للغاية أن يوضع في الاعتبار أن الإنصاف يتحقق كردة فعل لأوجه الظلم في النظام التي هي غير "طبيعية" أو وضع معروف لا يمكن تغييره. بل هي نتيجة "كونها مصممة بصورة متعمدة لمكافأة تركيبات سكانية محددة لفترة طويلة بحيث قد تبدو نتائج النظام غير مقصودة، ولكنها في واقع الأمر ممارسات ومعتقدات تمييزية متجذرة". من ثم، ينبغي على منظمي التدريب أن يبذلوا قصارى جهدهم للعمل على التخلص من أية حواجز جسدية أو رقمية أو رمزية محتملة، أو على الأقل عدم محاباتها أو الترويج لها، وعلى تقليل المعايير والأفكار النمطية الضارة لكي يستخدموا مقاربة أكثر عدالة واستدامة وطويلة المدى.<sup>46</sup>

ولأخذ خطوات نحو تحويل بدائل إيجابية أو نمذجتها إلى معايير وأفكار نمطية شائعة لكن ضارة، ابحث في تطبيق هذه المقاربات أثناء التدريب:

- حدد توقعات واضحة وآداب اتصال بالإنترنت وقدمها في صورة كتابية وقرأها بصوت واضح، وهذا مهم على نحو خاص في عمليات التدريب عن بعد. يمكن أن يحدث هذا إما قبل بداية التدريب الفعلي أو أثناء عمليات التقديم و/أو فعله في شكل تمرين (على سبيل المثال، انظر تمرين المساحة الشجاعة، ص 36).
- اظهروا جواً شاملاً ومحترماً، بما في ذلك استخدام لغة مناسبة ومحترمة لجميع الفئات الاجتماعية، وليس فقط تلك الممثلة في مساحة التدريب؛ وفي عمليات التدريب عن بعد، ضع في اعتبارك ظروف الوضع (سواء عن بُعد أو بوتيرة يتم التحكم فيها ذاتياً إلخ) وكن على دراية بحدود تحكّمك والوصول إلى المشاركين نظراً لأنك منفصل عنهم بواسطة شاشة.
- عززوا الإدماج والمشاركة النشطة، وفي عمليات التدريب عن بعد، حاول أن تخلق إحساساً بالانتماء، وعلى سبيل المثال، عن طريق توفير مواد مرئية ولفظية يمكن للمشاركين أن يرتبطوا بها (لكن ابتقوا على دراية بالمحفزات).
- استخدموا واحترموا الأسماء والضمائر التي يعطيها لك الأفراد المشاركون بأنفسهم، في عمليات التدريب عن بعد، يمكن لهذا أن يكون اسماً/أو ضمائر يستخدمونها كوسيلتهم لتسجيل الدخول أو اسم مستخدم على منصة التدريب على الإنترنت. إذا واجه المشاركون مشاكل في إضافة اسم/أو ضمائر لعرضها على منصة التدريب عن بعد، خصصوا بعض الوقت أثناء عملية التهيئة التقنية للمشاركين في بداية التدريب لكيفية وأين يمكنهم تغيير الاسم الذي يتم عرضه.
- اشرحوا مقاربة مجموعة التدريب للمساواة الجنسانية والإدماج الاجتماعي للمتدربين، بما في ذلك الدوافع وراءها، وفي عمليات التدريب عن بعد، اطلبوا من المجموعة أن تتأمل في شرحك للمقاربة للتأكد من فهمهم لها.
- توقعوا وعرفوا الاستراتيجيات الداخلية للتعامل مع الاعتداءات الصغيرة والعنف (بما في ذلك العنف الرمزي واللفظي والمرئي) وإلقاء اللوم الذي قد يحدث أثناء التدريب، والذي لا يمكن أن يكون صريحاً كله فقط، بل تظهر أيضاً ككلمات تبدو "بريئة" وحكايات عن الذات أو الأشخاص الآخرين وتعليقات وآراء حول تجارب الآخرين؛ وفي

<sup>46</sup> <https://onlinepublichealth.gwu.edu/resources/equity-vs-equality>

عمليات التدريب عن بعد، كونوا على دراية بالاعتداءات الصغيرة المحتملة وقوموا بإدارتها في الوقت المناسب في الدردشات والمناقشات واللوحات التفاعلية والعمل الجماعي في الغرف الجانبية - انظر في الاستعانة بمساعدة من مدرب مشارك.

– تطرقوا لأية اختلالات قوة في مجموعة التدريب عن طريق دعوة المشاركين إلى "أخذ مساحة وخلق مساحة" في المناقشة والتأكيد على مساهمات جميع المشاركين بصورة متساوية، وفي عمليات التدريب عن بعد، كن استباقيًا في معالجة اختلالات القوة من خلال تعزيز ثقافة المناقشة التي تركز على التأمل، وعلى سبيل المثال من خلال تشجيع عبارات "أنا" واستخدام استطلاعات رأي لضمان مشاركة أكثر توازنًا.

– أشركوا، على نحو نشط، المجموعات المهمشة كأصحاب حقوق، مع الاعتراف بكرامتهم ووكالتهم وتجنبوا الرمزية.

– وقرؤوا وقتًا للتأمل والتعلم الذاتي من قبل كل المشاركين، وفي عمليات التدريب عن بعد، استخدموا استطلاع الرأي والدردشة، لكن خذوا في الاعتبار مستويات المعرفة الرقمية للمشاركين، وأيضًا ما إذا كانت استطلاعات الرأي وغيرها من الأدوات الفاعلية مناسبة للمحمول أم لا.

– عند استخدام الأمثلة والصور، انظروا في استخدام تلك التي تحول الأفكار النمطية الشائعة، مثل الأفكار النمطية الجنسانية حول المهن والأدوار.

– تأكدوا من وصف الصور والمخططات والرسوم البيانية وأنواع أخرى من المرئيات حتى يتسنى للمشاركين الذين قد لا يكونون قادرين على رؤية الشاشة (لأسباب تقنية أو ضعف بصر أو انعدامه) أن يتمكنوا من الاستفادة الكاملة من محتواها.

– انظروا في تقديم تعليمات كتابية ومفصلة لكل مناقشة وجلسة عصف ذهني وتمارين أثناء الجلسة أو فروض منزلية /أو اقرؤوا التعليمات بصورة مرتفعة وبيضاء ووضوح. أثناء التدريب عن بعد، ضعوا في الاعتبار أن التعليمات الكتابية للتمرين في الغرف الجانبية/المجموعات قد تختفي أو لن تظهر على نسخة تطبيق المحمول.

– عند التعيين للمشاركة في الغرف الجانبية عن بعد، واستنادًا إلى المعرفة الرقمية ومستوى الإنترنت، قد يكون المشاركون مشوشين، فانظروا في ضبط الخيارات مسبقًا مع توجيه المشاركين قبل إرسالهم إلى الغرف.

## بعد التدريب: الرصد والتقييم والتعلم

يمكن لبيانات التدريب أن تقدم معلومات قيمة عن احتياجات المجموعات المهمشة وتأثير التدريب على حياة مختلف الأشخاص في مجموعة المشاركين. من المهم أن يتم جمع البيانات بطريقة تحترم خصوصية المشاركين وهويتهم وأمنهم الرقمي بشكل عام. المشاركون الذين لا يشعرون بأنه قد تم شمولهم على نحو آمن في أدوات الرصد، مثل المسوحات، قد يقدمون معلومات خاطئة أو قد لا يتقوا في البرنامج برمته. فيما يلي أمثلة على أهداف الرصد والتقييم والتعلم الحساسة لـ GESI ومبادئ توجيهية لمقاربة لا تسبب المزيد من الأذى.

### أهداف الرصد والتقييم والتعلم الحساسة لـ GESI

- رفع الوعي بداخل الفريق عن الأخطار المحددة والفريدة (التهديدات ونقاط الضعف) التي تواجهها الفئات السكانية المهمشة وكيف تتفاعل الهويات المتقاطعة (انظر
- الكلمات والتعاريف الرئيسية، ص 8) بطرق يمكن أن تكثفها وتنتج تأثيرًا مختلفًا.
- التأكد من أن المشاركين يشعرون بأنه يتم تضمينهم ورؤيتهم من خلال أدوات الرصد والتقييم والتعلم عن طريق توفير خيارات ذات صلة في كل المسوحات (سواء على الإنترنت أو على الورق).
- تقييم التعلم والتغيرات السلوكية فيما يتعلق بالنتائج المتوقعة، مع الأخذ في الاعتبار السياقات والهويات.
- تقييم ما إذا كان كل المشاركين، ولا سيما أولئك الذين ينتمون لفئات سكانية غير مهمشة، قد زادوا الوعي حول الأخطار المستندة إلى الهوية وتدابير التخفيف الشاملة.
- تعلموا على نحو متواصل من تطبيق عمليات التدريب لكي تكون قادرًا على ضبط المحتوى والمنهجية على نحو سليم وفوري بحسب وقائع الفئات السكانية المهمشة واحتياجاتها وقدراتها.

### المبادئ التوجيهية للرصد والتقييم والتعلم مع مقاربة لا تسبب المزيد من الأذى

بصورة عامة، ينبغي على منظمي التدريب ألا يجمعوا إلا البيانات التي سيستخدمها فريق العاملين لأغراض التقدير والتقييم والتعلم. ينبغي تجنب جمع بيانات مفصلة فقط لأغراض التواصل الخارجي، حيث أن هذا النوع من البيانات لا يفيد المشاركين.

في كل المسوحات وغيرها من أدوات جمع البيانات، ينبغي على المنظمين أن يتأكدوا أيضًا من أنهم يحترمون في مصطلحاتهم الطريقة التي يحدد بها المشاركون هويتهم. على سبيل المثال، يمكن تحقيق هذا عن طريق توفير قوائم منسدلة بها مساحات ذات نهايات مفتوحة وخيارات إجابة على الأسئلة حول نوع جنس المشاركين وهويتهم العرقية/الإثنية. ويتضمن هذا أيضًا توفير خيار "أفضل ألا أجيب"/"أفضل ألا أقول" على كل الأسئلة التي تستند إلى الهوية. ينبغي على المنظمين أيضًا أن يشرحو للمشاركين الأسباب التي تجعلهم يسألون أسئلة تتعلق بهويتهم (مثل "اسم المنظمة" ستحلل البيانات لتتفهم أكثر احتياجات المشاركين وتقوم بتعديل محتوى التدريب تبعًا لذلك").

تأكدوا دائماً من توفير أعلى مستوى ممكن من الأمن الرقمي عند جمع البيانات. أولاً، يمكن تحقيق ذلك عن طريق شرح أساسيات الاتصالات وعمليات جمع البيانات وإدارة البيانات الآمنة للمشاركين. ينبغي على المنظمين أيضاً أن يعززوا الأمن الرقمي من خلال التواصل الدائم مع المشاركين عبر قنوات اتصال آمنة واستخدام منصات المسوحات أو غيرها من أدوات جمع البيانات التي توفر اتصالات بيانات مشفرة أثناء مرور البيانات (HTTPS/TLS) والبيانات المخزنة (وهي البيانات المخزنة على أقراص). عند جمع البيانات وتخزينها، تأكد من عدم الكشف عن الهوية باستخدام هويات مجهولة للمشاركين، بدلاً من أسماء المشاركين.

ينبغي على كل المسوحات وأدوات جمع البيانات أيضاً أن تكون سهلة الوصول إليها وشاملة وآمنة بيولوجياً وصديقة للبيئة، وينبغي أيضاً ألا تتسبب في خلق أية حواجز مرئية أو لغوية أو حواجز تتعلق بالقراءة. تتضمن الخطوات التي ينبغي أن تتخذها أدوات جمع البيانات المتنوعة ما يلي:

– **بالنسبة للمسوحات/الأدوات المطبوعة:** استخدام حجم ونوع خط وتباين ألوان يسهل قراءته (انظر إعداد جدول أعمال ومواد التدريب) والمرونة والجاهزية لطباعة المسوحات بحجم خط أكبر، في حالة الضرورة؛ وبالنسبة للأنشطة الشخصية المباشرة، شرح أسباب طرح الأسئلة المتعلقة بالهوية ونوعيات الأسئلة التي يمكن توقعها (خيار متعدد/فردية وأسئلة مفتوحة، إلخ) والاستعداد للإجابة على الأسئلة حول المفردات أو أي توضيح آخر.

– **بالنسبة للمسوحات/الأدوات الرقمية:** استخدام المنصة (المنصات) التي توفر سهولة الوصول الرقمي واختبار العرض وإمكانية استخدام جميع المسوحات والأدوات الأخرى على أجهزة مختلفة (الهاتف المحمول والكمبيوتر اللوحي والكمبيوتر وما إلى ذلك) والتأكد من أنها سهلة في الوصول إليها بصورة متساوية عبر جميع أنواع الأجهزة والاستعداد لشرح طريقة الوصول إلى المسوحات والأدوات على الأجهزة المختلفة وتوفير ترجمات بجميع اللغات المستخدمة وتوضيح مكان العثور على زر تبديل اللغة للمشاركين وإضافة شروحات تفصيلية للمصطلحات التقنية أو غير المألوفة (حيث أن المدربين ليسوا متواجدين شخصياً للتطرق للأسئلة، إلخ) وتحديد ما إذا كان سؤال ما له اختيارات متعددة أم اختيار وحيد /أو تحديد خيار عدد الإجابات في أسئلة القائمة المنسدلة للتأكد من قدرة المستخدمين على كافة أنواع الأجهزة /أو مستويات القدرة التقنية على الإجابة على الأسئلة بنفس الطريقة.

– **بالنسبة للمسوحات والمقابلات الهاتفية/الشخصية:** التواصل مع المشاركين من خلال قنوات آمنة واختيار تاريخ ووقت يتوافقان مع جدول المشارك الزمني مع التأكد من تواجدهم في مكان آمن عند المشاركة في مسح أو مقابلة عبر الهاتف؛ وفي بداية التفاعل، الاتفاق مع المشارك على استخدام اللغة والضمير الذي يحدد هويته به واستخدام صوت ودود دائماً وتجنب التعليقات التي تميل لإصدار الأحكام والاستماع بنشاط إلى المشاركين ومحاولة تجنب استخدام المصطلحات والمفاهيم الصعبة، وإلا قم بشرحها بطريقة أخرى في جملتك وإتاحة الفرصة للمشاركين لمشاركة آرائهم كتابية، وإذا كانت المقابلة حول موضوع حساس (مثل العنف وتجارب التحرش، إلخ)، فقد تجري امرأة المقابلة مع امرأة مستجيبة .

وأخيراً، ينبغي على المنظمين أيضاً أن يستخدموا عملية جمع البيانات كفرصة للتعليم للمستقبل وتحسين برامج تدريبياتهم بصورة عامة، ولكن على نحو التحديد فيما يتعلق بمشاركة المشاركين المشاركين المهمشين. على سبيل المثال، يمكن أن يتضمن ذلك متابعة المشاركين الذين لم يشاركوا أو غادروا التدريب في وقت أبكر لكي يفهموا السبب.<sup>47</sup> في تحليل بياناتكم والتغذية المرتدة من فريق التدريب، فكروا فيما كان شكل المشاركة وحدودوا التحسينات المستقبلية فيما يتعلق بسهولة الوصول والإدماج. ينبغي على نحو خاص أن تقيّموا الحواجز المادية والرقمية المحتملة وأن تعملوا على التخلص منها في الأنشطة المستقبلية.

<sup>47</sup> للمزيد من المعلومات، انظر "القائمة المرجعية للتغلب على الحواجز الرقمية في التعلم على الإنترنت" الخاصة بمركز التعلم التطبيقي والتأثير التابع لمنظمة أيركس، والمتوفر على الرابط: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/checklist-for-overcoming-digital-barriers-to-inclusion-in-online-learning.pdf>

## عينة من الأنشطة الافتتاحية لكسر حواجز الرهبة والصمت وأنشطة الإحماء لتهيئة المجال<sup>48</sup>

### المساحة الشجاعة

المدة الزمنية

20 دقيقة

أهداف التعلم

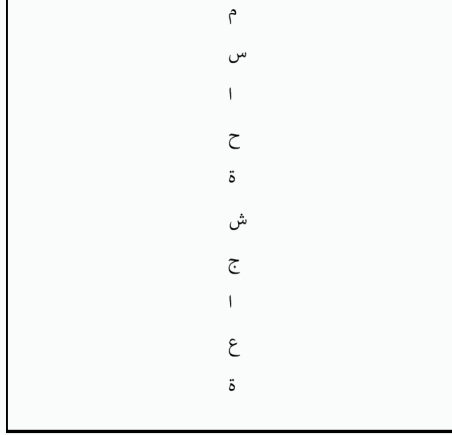
- نشاط افتتاحي لكسر حواجز الرهبة والصمت لوضع معيار جماعي لتوفير بيئة شاملة وقابلة ورفع الوعي حول المساحة الشجاعة.
- إشراك المشاركين في اقتراح توصياتهم وتبنيها بداخل المجموعة.

الموارد اللازمة

- لوح ورقي قلاب مكتوب عليه "المساحة الشجاعة" رأسياً
- أقلام تعليم

<sup>48</sup> منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 9





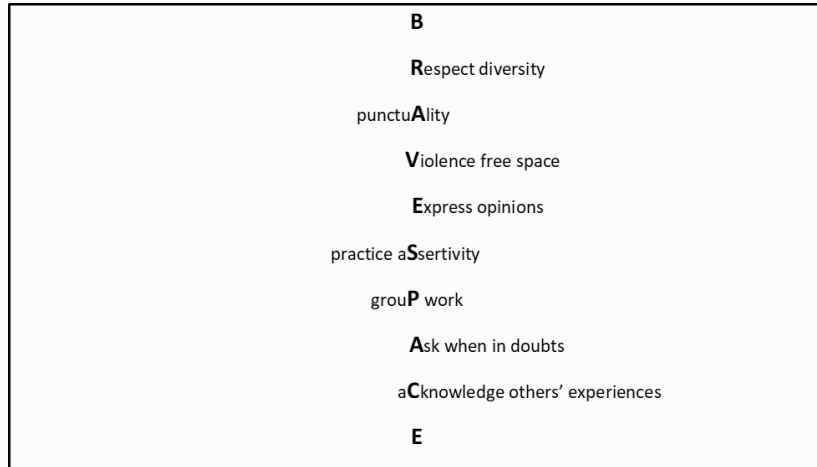
## طريقة التدريس

المناقشة

## وصف النشاط

المدرّب يدعو المشاركين للتفكير أي أية توصيات ومسؤوليات يعتقدون أنه ينبغي على المجموعة إتباعها وتطبيقها لخلق مساحة شجاعة. انظر في الاقتراحات الخاصة بخلق مساحة شجاعة تحت عنوان خلق مساحة شجاعة (ص 29). اقترح أن يقوم المشاركون بتكوين جملهم بطريقة مثبتة وليس منفية (مثل: "كن دقيقًا في مراعاة المواعيد" بدلًا من "لا تتأخر").

يلزم على الكلمة أو العبارة أن تستخدم أحد أحرف "BRAVE SPACE"، كما لو كانت اختصارًا. يمكن أن يحدث ذلك في البداية، أو في مكان ما في الوسط أو في نهاية الكلمة أو العبارة.



في حالة الضرورة، قد يطلب المدربون من المشاركين أن يشرحوا ما يعنونه بمسؤوليتهم أو قاعدتهم المقترحة. قد يقدم المدربون أيضًا بعض المقترحات.

## التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا النشاط الافتتاحي لكسر حواجز الرهبة والصمت كتنشيط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظر في إجراء التعديلات التالية:

إذا كنتم تجرون عملية الإحماء هذه مع مشاركين لديهم معرفة رقمية متوسطة أو متقدمة، فإن المدرب قد يستخدم سيورة بيضاء عن بعد مثل تلك التي توفرها بعض منصات التدريب مثل زوم. فالمدرب يكتب مساحة شجاعة والمشاركين يضيفون توصياتهم ومسؤولياتهم، تمامًا مثلما يفعلون في بيئة تدريب شخصي مباشر. وبدلاً من ذلك، قد يستخدم المدرب سيورة بيضاء عن بعد فارغة ويطلب من المشاركين تعبئتها بحرية بتوصياتهم ومسؤولياتهم.

إذا كنتم تجرون عملية الإحماء هذه مع مشاركين لديهم معرفة رقمية محدودة /أو وصول رقمي محدود، قد يريد المدرب أن يشرح فقط مفهوم المساحة الشجاعة وأن يطلب منهم أن يكتبوا توصياتهم ومسؤولياتهم في مربع الدردشة أو أن يلغوا كتم الصوت عن ميكروفوناتهم لمشاركتها لفظياً.

إذا كان الوقت المخصص لهذا الإحماء محدوداً، فقد يقوم المدرب ببساطة بتقديم قائمة معدة مسبقاً من الاتفاقات و"القواعد الأساسية" للمشاركين ويسألهم عما إذا كانوا يوافقون عليها أم لا /أو يريدون أن يضيفوا شيئاً ما عبر مربع الدردشة أو ميكروفونهم.

### أسئلة استخلاص المعلومات

ينبغي على المدربين أن يراجعوا كل كلمة أو عبارة ويسألوا ما إذا كان المشاركون يوافقون أم لا. وهذه خطوة هامة حيث أنهم يوافقون على إتباع هذه القواعد الأساسية أثناء التدريب برمته (بداخل مكان التدريب وخارجه).

### ملاحظات أخرى

إذا كانت المجموعة تستخدم لغة غير الإنجليزية، ينبغي على المدربين أن يستخدموا الترجمة المناظرة في لغتهم. يمكن استخدام كلمات أخرى إضافة إلى عبارة "المساحة الشجاعة" أو بدلاً منها.

اعتماداً على مستوى طاقة المجموعة، قد يستخدم المدربون الموسيقى أو غيرها من الديناميكيات لجعل المشاركة أكثر نشاطاً وإمتاعاً.

يمكن للمدربين الآخرين المتواجدين في الغرفة أن يشتركوا في التمرين لضمان تضمين القواعد الأساسية الأخرى في هذه القائمة (انظر أيضاً خلق مساحة شجاعة ، ص 29).



المدة الزمنية

50 دقيقة

## أهداف التعلم

- كسر حواجز الرهبة والصمت بين المشاركين
- البدء في التعرف على بعضهم بعضًا بتعمق
- البدء في التعرف على المشاركين بصورة أفضل
- تقييم المخاطر والتهديدات في حياة المشاركين (اختياري)

## الموارد اللازمة

- أقلام تلوين
- أقلام رصاص
- أوراق لوح ورقي قلاب أو أوراق كبيرة

## طريقة التدريس

### المناقشة

### وصف النشاط

يطلب من المشاركين أن يرسموا شجرة. على جذور الشجرة، يكتبون خليفاتهم (من أين يأتون وماذا كان تخصصهم الدراسي والأسرة التي جاءوا منها إلخ)، وعلى جزع الشجرة، ما الذي يفعلونه حاليًا؛ وعلى أوراق الشجرة، إنجازاتهم/نجاحاتهم؛ وفي السماء فوق الشجرة، أمنياتهم وأحلامهم للمستقبل (15 إلى 20 دقيقة). بعد الانتهاء من الرسم، يُطلب من كل مشارك أن يقدم شجرة حياته للمجموعة.

## التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا النشاط الافتتاحي لكسر حواجز الرهبة والصمت كتنشيط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظر في إجراء التعديلات التالية:

لا يزال بوسع المدرب إجراء هذا النشاط في بيئة عن بعد وينبغي ببساطة أن يطلبوا من المشاركين أن يتبعوا خطوات النشاط باستخدام ورقهم الخاصة ورسم شجرة حياتهم بصورة فردية.

بعد القيام بتجميع شجرة الحياة خاصتهم، يمكن للمدربين أن يطلبوا من المشاركين أن يشاركوا رسمهم بإمساكه أمام الكاميرا وإرسال صورة منه إلى الدردشة أو عن طريق وصفها لفظيًا. ينبغي على المدربين أن يشددوا على أن مشاركة شجرة حياتهم أمر طوعي ولا ينبغي أن يجبروا المشاركين على مشاركة شجرتهم.

## أسئلة استخلاص المعلومات

بعدما يقوم كل المشاركين بتقديم شجرتهم، يسأل المدربون الأسئلة التالية:

- ما شعورك بعد هذا التمرين؟
- هل كنت ستضيف شيئاً لهذه الشجرة لتتمكن من التعرف على الآخرين أو تقدم نفسك بصورة أفضل؟

- لو كان أحدهم يلقي حجارة على هذه الشجرة، فماذا ستكون هذه الحجارة؟ (أسئلة اختيارية إذا أراد المدرب تقييم التهديدات والأخطار)
- في رأيك، ما هو نوع الأخطار التي يمكن أن تؤخر النمو الصحي لهذه الشجرة أو تمنعه؟

### ملاحظات أخرى

ولكي تمضي بعيداً أكثر باستعارة الشجرة هذه، اطلب من المشاركين أن يبحثوا في أنواع التهديدات التي تواجه الشجرة الصحية، بما في ذلك (1) بناية قريبة تحجب وصول الشمس والمطر (تهديد منهجي/هيكلية)، (2) الإفراط في التقليم (تهديد حمائي، مثل القوانين أو القواعد أو الحلفاء)، (3) حفر الأحرف الأولى من الأسماء في لحائها (تهديد مادي).

بالنسبة للمشاركين ذوي الرؤية المحدودة، ابحث في جعل هذا تمريناً شفويًا حيث يقوم كل مشارك بوصف شجرته.

## أنا من أنا!

### المدة الزمنية

40 دقيقة

### أهداف التعلم

- كسر حواجز الرهبة والصمت بين المشاركين
- البدء في التعرف على بعضهم بعضًا بتعمق
- البدء في التعرف على المشاركين بصورة أفضل
- تحفيز المشاركين على أن يكون لهم هوية اجتماعية مع أنفسهم ودور يلعبونه في المجتمع.

### الموارد اللازمة

- أقلام تلوين
- أقلام رصاص
- أوراق لوح ورقي قلاب أو أوراق كبيرة

### طريقة التدريس

المناقشة

## وصف النشاط

يُطلب من المشاركين رسم كلمة ME في سطر ورقة ووضع دائرة حولها.

بعد ذلك، يطلب المدربون من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا حول هذه الدائرة كيف سيعرضون ME هذه؛ أي الأدوار التي تعكس كيف يحددون هويتهم اجتماعيًا بأنفسهم. يمكن أن تكون الامثلة: ME امرأة وME أم وME محامية وME ابنة إلخ. التركيز على الدور (الأدوار) التي يشعرون أنهم يلعبونه في الغالب في المجتمع.

اطلبوا منهم وضع هذه الأوصاف حول دائرة "ME"، من الأكثر هيمنة إلى الأقل هيمنة، مع كتابة السمات الأكثر شيوعًا الأقرب إلى الدائرة والباقي بعيدًا نسبيًا.

بعد الانتهاء من الرسم، يُطلب من كل مشارك أن يقدمه للمجموعة.

## التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا النشاط الافتتاحي لكسر حواجز الرهبة والصمت كنشاط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظر في إجراء التعديلات التالية:

لا يزال بوسع المدربين إجراء هذا النشاط في بيئة عن بعد وينبغي ببساطة أن يطلبوا من المشاركين أن يتبعوا خطوات النشاط باستخدام ورقتهم الخاصة ورسم دائرتهم بصورة فردية.

بعد القيام بتجميع دائرة ME الخاصة بهم، يمكن للمدربين أن يطلبوا من المشاركين أن يشاركوا رسمهم بإمساكه أمام الكاميرا أو إرسال صورة منه إلى الدردشة أو عن طريق وصفه لفظيًا. ينبغي على المدربين أن يشددوا على أن مشاركة دائرة ME خاصتهم أمر طوعي ولا ينبغي أن يجبروا المشاركين على مشاركة دائرتهم.

## أسئلة استخلاص المعلومات

بعدما يقوم كل المشاركين بتقديم رسوماتهم، يسأل المدربون الأسئلة التالية:

- ما شعورك بعد هذا التمرين؟
- هل كنت تريد إضافة شيء لهذا الرسم لتتمكن من التعرف على الآخرين أو تقدم نفسك بصورة أفضل؟
- هل تشعر أن هذه هي الكيفية التي ينظر بها الناس لك؟ إذا توجب عليك أن تقدم نفسك اجتماعيًا من وجهة نظر الأشخاص الذين يحيطون بك (الأسرة والأصدقاء والزلاء إلخ)، فما عساهم سيقولون عنك؟

## ملاحظات أخرى

خاصة ME بالنسبة للمشاركين ذوي الرؤية المحدودة، ابحثوا في جعل هذا تمرينًا شفويًا حيث يقوم كل مشارك بوصف دائرة

## عينة من خطط الدروس والإضافات لخطط الدروس<sup>49</sup>

### تقييم مخاطر المساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي: إضافة لتقييم المخاطر وإدارتها<sup>50</sup>

#### المدة الزمنية

+ 15-20 دقيقة<sup>51</sup>

#### أهداف التعلم

- جعل الأخطار المحددة التي تواجهها المجموعة المهمشة ظاهرة ومفهومة، ولا سيما تأثير الأشكال المتعددة من التمييز جراء تقاطعية الهويات.
- التوصل إلى تدابير تخفيف أكثر ملاءمة وواقعية وفعالية.

#### الموارد اللازمة

- أقلام تعليم وأقلام رصاص ولوح ورقي قلاب
- عروض ببرنامج باور بوينت
- تنظيم المقاعد بترتيب يشبه نصف الدائرة مع المشاركين

<sup>49</sup> انظر أيضًا منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 9

<sup>50</sup> يمكن أن يتم تقديم هذا الدرس الإضافي بعد الخطوة 3 في درس "تقييم المخاطر وإدارتها" (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 10-13) أو في أكثر النقاط منطقية على مدار الدرس.

<sup>51</sup> تشير علامة "+" إلى أن الإضافات إلى خطة الدرس ستضيف ما يقرب من 15 إلى 20 دقيقة للفترة الإجمالية للدرس الأصلي.

## طريقة التدريس

اجعلوا موضوع الدرس ذا صلة بالمشاركين عبر تشجيع المدخلات والسماح للمشاركين باستخدام قدرتهم على الإبداع لبناء ديناميكية مجموعة قوية. أشركوا المشاركين كمجموعة لخلق فهم مشترك للتحديات وتعزيز وسائل أكثر إبداعاً لتخفيف المشاكل.

- استفيدوا من التجارب الشخصية للمشاركين بطريقة أخلاقية عن طريق الالتزام بمبدأ عدم التسبب في المزيد من الأذى، (ص 15). سهّلوا الوعي المكاني دون التأثير على خصوصية المشاركين أو رفاههم العاطفي.
- استخلصوا المعلومات من المشاركين وقيّموا فهمهم للدرس وكيف استجابوا للدراسة ككل. سيكون هذا الأساس شديد الأهمية في فهم الدروس المستقبلية.

## وصف النشاط

**النشاط 1:** المدرب يشرح فكرة الأخطار المستندة إلى الهوية للمشاركين كخلفية لتقييم مخاطر المشاركين للوصف رقم 3 في درس "تقييم الأخطار وإدارتها (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 10-13).



الهوية المستندة إلى العمل: يواجه الإعلاميون والمتواصلون الاجتماعيون والمدافعون عن حقوق الإنسان الأخطار بسبب عملهم في تشجيع حرية التعبير وحقوق الإنسان فيما يتحدون الفاعلين الأقوياء. وتتضمن الأخطار التي يواجهونها الرقابة والمراقبة والاحتجاز وفقدان العمل وتجميد الأصول إلخ.

الهوية الجنسية: في معظم المجتمعات، ولا سيما في المجتمعات الأبوية/الذكورية للغاية، تواجه النساء والمتحولون جنسياً مخاطر بسبب التمييز ضد هويتهم غير المهيمنة. وهم يواجهون العنف حين يتحدون الأدوار الجنسية المُطَبَّعة وتقسيم العمل لأن العنف الجنساني هو الطريقة المستخدمة للحفاظ على هيكل اختلال التوازن في القوة بين الرجل والمرأة. يمكن التعبير عن

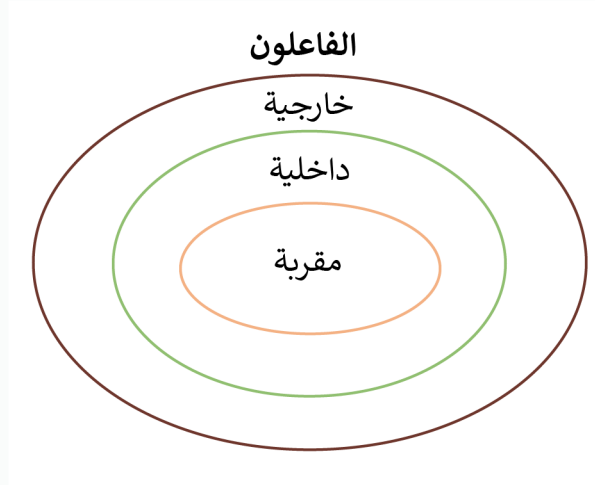
العنف الجنساني على مستويات مختلفة (فردية وشخصية ومجتمعية واجتماعية) وبأشكال متعددة: عنف جنسي وبدني (اغتصاب أو تهديد بالاغتصاب أو ضرب أو تحرش جنسي، من بين أمور أخرى) واقتصادي (إكراه مالي وتمييز في الراتب ونقض شرعية العمل الذي تقوم به النساء) وعاطفي (اعتداء لفظي) ورقمي (المطاردة عبر الإنترنت والبحث عن المعلومات الشخصية للأشخاص ومشاركتها ونشرها على الويب والتصيد إلخ).

**الهويات الأخرى:** لا تواجه كل النساء أو الأشخاص المتحولون جنسيًا نفس الأخطار، كما أن التأثير ليس هو نفس التأثير. من المهم أن تفهم أن الذي يشكل الخطر هو التمييز والاعتداء والقهر ضد الهويات المهمشة، مثل مثلي الجنس/مثلية الجنس/الخوف من ثنائي الجنس والعنصرية والتمييز بين الناس بناء على المقدرة الجسمية (ableism) وسلطة البالغين والتحيز ضد المسنين. يتوقف تأثير الخطر على بعض الجوانب مثل السن والتوجه الجنسي والهوية الإثنية أو الدينية والإعاقات الجسدية أو العقلية والأصل الريفي ومستوى التعليم أو الدخل وحالة الأبوة وكون المرء ناجيًا من العنف إلخ (انظر تعريف العنف القائم على الهوية أعلاه). يمكن أن يتم تمثيله بدوائر متعددة وفقًا للهويات المتقاطعة المختلفة.

**خطر محدد (مثلث فيروزي في التقاطع):** الخطر المحدد هو نتيجة تقاطع الدوائر الثلاثة المختلفة والعمل ونوع الجنس والهويات الأخرى. على سبيل المثال: خطر التشهير بتعليقات ذات طبيعة جنسية ضد عاملة إداعية صغيرة السن تنتقل من قرية ريفية إلى مركز حضري بغرض إجراء مقابلة مع شخصية ذكورية مسيئة ذات سلطة.

## النشاط 2: رسم خريطة الفاعلين

بعد قيام المشاركين بتحديد الأخطار للوصف رقم 4 في درس "تقييم الأخطار وإدارتها (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 10-13)، يقدم المدرب الأنواع المختلفة من الفاعلين الخصوم ويشرح ما تمثله كل دائرة في الرسم البياني أدناه. قد يطلب المدرب من المشاركين أن يقدموا أمثلة لكل مستوى.



**خارجيون:** من خارج المنظمة أو وسائل الإعلام أو المجتمع المحلي، الذي لا توجد معه أية علاقة من أي نوع، مثل حكومات قمعية وجهات حكومية قمعية.

**داخليون:** من داخل المنظمة أو وسائل الإعلام أو المجتمع المحلي الذي تتواجد معه علاقة مهنية أو نشاطية، على سبيل المثال الزملاء الذين يتحرشون جنسيًا بالزميلات والإدارة التي تحترم المرأة أقل من الرجل على أداء نفس العمل.

**مقربون:** من الدائرة المقربة للشخص، الذي توجد معه علاقة شخصية أو حميمة، مثل الأسرة التي تنبذ الشخص المثلي أو العشير الذي يمنع إعلاميًا من التوجه إلى العمل.



المدرّبون بشرحون أهمية إظهار كل الفاعلين الخصوم وفهم قوتهم وقدرتهم على تحويل التهديد إلى فعل، ومن ثم يُحسّنون تقييم الأخطار الذي يقوم بها المرء وقدرته على اتخاذ تدابير تخفيف أكثر ملاءمة وواقعية وفعالية. كما يقدم المدرّبون فكرة أن فاعل ما يمكن أن يكون خصمًا وجليفًا في نفس الوقت. على سبيل المثال، يمكن للزملاء في إحدى وسائل الإعلام أن ينضموا سويًا لاتخاذ تدابير تخفيف لمنع المراقبة الحكومية وأيضًا بداخل نفس غرفة الأخبار، يمكن أن يكون هناك موقف ينطوي على تمييز وتحرش ضد زميلة. يمكن أن يؤدي إظهار هذا الواقع إلى طرح أسئلة ومناقشات أخلاقية، ويمكن لهذا أن يساعد في إظهار المعايير المزدوجة.

يشجع المدرّبون على إعداد قائمة بالفاعلين من المجموعة. يُقصد من القائمة أدناه أن تعمل كمرجع. فهي لا كاملة ولا شاملة. يجوز لكل مدرّب أن يعدّلها وفقًا لسياقه أو سياق المتدربين.

مقربة (شخصية)	داخلية (مهنية)	خارجية
الأسر	رؤساء المنافذ الإعلامية	الحكومات
الأصهار	والمقر الرئيسي	السلطات الوطنية والمحلية
الأصهار السابقين	محرري غرفة الأخبار	ضباط المؤسسات العامة
العشراء	الزملاء	قوات الأمن
شركاء سابقون	النشطاء الزملاء	الأعمال
الأطفال	إدارة المنظمة	حراس الأمن الخاص
الأشخاص المعالين	حلفاء المنظمة	الخصوم السياسيون
الأصدقاء	الرعاة / المتبرعين	الزعماء الدينيين
	أفراد المجتمع المحلي	المصادر
		جمهور

### التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا الدرس كمنشآت شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظروا في إجراء التعديلات التالية: ينبغي أن يصف المدرّبون بالتفصيل كل صورة ورسم مستخدم في العرض التقديمي، ويفضل أن يتبع نصًا مكتوبًا مسبقًا. في شكل التدريب عن بعد، سيستغرق الدرس وقتًا أطول لكي يضمن وقتًا للأوصاف. يمكن تضمين أنشطة العصف الذهني وغيرها من الأنشطة التفاعلية في إطار هذا الدرس لكن ينبغي تهيئتها تبعًا لمستويات المعرفة الرقمية للمجموعة المشاركة.

### أسئلة استخلاص المعلومات

اطلب من المشاركين أن يقوموا بتضمين مقاربة GESI في تقييم المخاطر الذي تم إجراؤه في إطار درس تقييم المخاطر وإدارتها (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 10-13).

## ملاحظات أخرى

لتبسيط شرح تقييم المخاطر مع مقاربة GESI، قد يستخدم المدرب استعارة عدسات الكاميرا التي تقوم بالاقتراب من المشهد العام إلى لقطة أكثر تركيزًا على التفاصيل. كما يمكن أن يستخدم استعارة الطبيب الذي يؤدي تشخيصًا طبيًا جماعيًا للغرفة: فهل كل المشاركين متماثلون؟ هل لديهم نفس الحالات الطبية؟ هل يستطيع الطبيب أن يعطي نفس الأدوية لكل المشاركين؟

كن على دراية بأية تعليقات أو تغذية مرتدة من المشاركين تستنتج ضعف المرأة أو تركّز فقط على أوجه القصور التي تواجهها مجموعات الهويات المهمشة أو تشير إلى أن الرجال أو المجموعات المهيمنة الأخرى يجب أن تحمي مجموعات الهوية المهمشة. إذا قيلت مثل هذه التصريحات، ينبغي على المدربين أن يشرحوا أن هذا تحامل ضار وظالم وأن أي تقييم للمخاطر يستند إلى التحاملات سيؤدي إلى استراتيجيات تخفيف غير فعالة.

خلال المرحلة 7 من درس "تقييم المخاطر وإدارتها" (منهج التدريب الأساسي ببرنامج SAFE، ص 10-13)، إذا اقترح المشاركون أية تدابير تخفيف تركز على مراقبة أصوات الأشخاص المهمشين أو على منعهم من شغل مساحة رقمية ومادية لأسباب أمنية (على سبيل المثال، "يجب ألا تحضر النساء المظاهرة بسبب خطر العنف الجنسي الذي ترتكبه قوات الأمن" أو "سجل الخروج من الشبكات الاجتماعية أو لا تنشر أي مقال بسبب التحرش عبر الإنترنت" أو "ينبغي على المراسل غير المنتمى للثنائية الجنسانية التقليدية ألا يجري مقابلة مع مسؤول محلي لأن هذا الأخير تحرش به جنسيًا")، يجب على المدربين أن:

(a) يشيروا إلى أثر الرقابة وضررها؛

(b) يسهّلوا للمشاركين أن يفكروا في تدابير تخفيف بديلة.

(c) يتحد المشاركون على نحو إيجابي لإيجاد تدابير تخفيف قد لا تكون "الأسهل".

في نهاية التدريب، ينبغي على المدربين أن يؤكدوا أنه، في حالة قرر ممارس إعلامي أن ينسحب (سواء بصورة مؤقتة أم لا) من المجال العام، هذا قرار صحيح ومشروع تمامًا، إلا أنه لا ينبغي أن يُتخذ ببساطة جراء تقييم مخاطر سيء أو غير كاف أو بسبب تدابير تخفيف سيئة.

وارتباطًا بالنقطة السابقة، إذا اقترح المشاركون تدابير تخفيف لا تركز إلا على المسؤولية الفردية للهدف (وعلى سبيل المثال "ينبغي على المراسل الصحفي الذي تم التشهير به أن يواجه المعتدي بصورة شخصية")، فإنه ينبغي على المدربين أن يناقشوا معهم قوة المسؤوليات الجماعية (وعلى سبيل المثال، تلك التي تفترضها غرف الأخبار أو الوسيلة الإعلامية أو المنظمة أو النقابة، إلخ).

ومن التحاملات الشائعة أن النساء أو أفراد فئة **LGBTQI+** أو غيرهم من المجموعات المهمشة يكونون أكثر أمانًا حين يكونون بمفردهم أو في فضاء متحالف، لذا، فهم يُمنعون، لـ "أسباب أمنية"، من الذهاب إلى الأماكن العامة (على سبيل المثال، حين يقوم رئيس تحرير باختيار مراسل ذكر مقارنةً بأنثى لتغطية الاضطرابات المدنية). وعن طريق توضيح أنه حتى الجهات الفاعلة في المساحات الداخلية والأقرب يمكن أن تشكل تهديدًا للنساء وأفراد فئة **LGBTQI+** والجماعات المهمشة الأخرى، يصبح من الواضح أن ما سبق هو افتراض خاطئ للأمن ويتوافق مع تقييم سيئ للمخاطر. ينبغي على المدربين أن يروجوا لمسألة أن المشاركين يحددون مخاطرهم ويتخذون تدابير التخفيف المناسبة على جميع المستويات.

# المساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي والهندسة الاجتماعية: إضافة للهندسة الاجتماعية<sup>52</sup>

المدة الزمنية

5+ دقيقة

## أهداف التعلم

- وصف الهندسة الاجتماعية وكيف تحدث من حولنا.
- سرد خصائص سلوك المهندس الاجتماعي.
- تحديد وإعطاء الأولوية لخمس نقاط ضعف سلوكية أو منظماتية على الأقل يمكن أن تمكن الهندسة الاجتماعية في نظم معلوماتنا.
- تعلموا كيف تقللون إلى الحد الأدنى أو تخففوا من ثلاث نقاط ضعف على الأقل يمكن أن تمكن الهندسة الاجتماعية في نظم معلوماتنا.

## الموارد اللازمة

- مكان تدريب به ترتيب مريح على شكل حرف U
- أقلام تعليم وأقلام رصاص ولوح ورقي قلاب
- شريط لاصق أو وسادات لاصقة غير دائمة

## طريقة التدريس

إضافة إلى GESI، ينبغي لهذا الدرس أن يدمج، وهو الوضع الأمثل، جوانب الوعي بالحالة وأهمية التخطيط الشامل والتحكم الأفضل في ردود الأفعال المتهورة للبيئة المتغيرة. ومن ثم، يُنصح أن يتواجد في الغرفة مدرب أمن جسدي ومدرب نفسي إلى جانب مدرب أمن رقمي يفقد الجلسة وذلك لإثراء التجربة.

إضافة إلى ذلك، يلزم تشجيع المحادثات التي تتم في الجلسة لكي تعكس أمثلة الحياة الحقيقية. إلا أنه بإتباع مبدأ عدم التسبب في المزيد من الأذى، من المهم أيضًا أن يحتفظ المدربون بتحكم منتظم في المحادثة وألا يجعلوا المشاركين يعودون إلى أي حدث تسبب في صدمة أو كان عنيفًا عاطفيًا في حياتهم.

قوموا دائمًا بتضمين نقطة فحص واحدة على الأقل لقياس مدى اهتمام المشاركين وفهمهم ومزاجهم، وقوموا بإنهاء الجلسة بطريقة مهذبة وتمكينية.

<sup>52</sup> منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 35-37.

## وصف النشاط

تحت الوصف رقم 2 في درس الهندسة الاجتماعية (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 35-37)، أصف المحتوى التالي:

ذُكر المشاركون بدرس تقييم مخاطر المساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي: إضافة لتقييم المخاطر وإدارتها (ص 42)، ولا سيما لنشاط تحليل الجهة الفاعلة (نشاط 2 تحت الإضافة) الذي أخذه بالفعل.

عند التحدث عن الأفراد الذين لديهم أسباب شخصية لجمع معلوماتنا، ينبغي على المدربين أيضاً أن يشارروا إلى المراقبة الرقمية/الهندسة الاجتماعية التي تحدث بداخل إطار العنف الجنساني مع مستويات مختلفة من التأثيرات، وذلك يتوقف على السن والإثنية والإعاقة والأصل إلخ. قد يكون هؤلاء الأفراد أشخاصاً مقربين، مثل العشاء السابقين، أو والديهم، أو الأقارب، أو أصحاب العمل أو المتحرشين/المترصدين.

عند استخدام الهواتف والتطبيقات، أو أثناء قراءة المنشورات على الإنترنت، يمكن أن يتم التلاعب بالنساء والفتيات على وجه الخصوص (إلى جانب مجموعات أخرى). يمكن أن يحدث هذا عبر المراقبة أو التكنولوجيا المباشرة، لكن بصورة غير مباشرة أيضاً، وعلى سبيل المثال، من خلال هجمات التصيد وعند الطلب من المرء بارسال صور أو تفاصيل المكان أو كلمات المرور المعروفة أو مشاركة ملفهم الشخصي على الشبكات الاجتماعية.

إضافة إلى ذلك، فإن التمر السبيرياني يمثل أحد أكثر أشكال التحرش التي تتعرض لها فئة LGBTQ+ شيوغاً. ويستمر الأشخاص المتحولون جنسياً في أن يكونوا أكثر الفئات تعرضاً لهذا النوع من الأفعال بسبب التمييز ضد هويتهم/أو تعبيرهم الجنساني.

وتعني سهولة إنشاء ملفات شخصية زائفة على مواقع التواصل الاجتماعي أنه بوسع الفاعلين المؤذنين أن يخترقوا الشبكات الموثوقة، وهو أمر خطير على نحو خاص للنساء وأشخاص فئة LGBTQ+ والمستخدمين الفُصر. علاوة على ذلك، فإن التطبيقات التي يستهدف نموذجها في الأعمال على نحو محدد فئة LGBTQ+ (على سبيل المثال، بعض تطبيقات المواعدة) يمكن أن تستخدم لغرض الهندسة الاجتماعية، لكن أيضاً في تهديد الناس أو ابتزازهم أو جذبهم إلى لقاءات بنية تنفيذ هجمات جسمانية أو اتهامات جنائية.

وليس المقصود من هذه الأنواع من التطفل بالضرورة توليد الأموال للجاني، ولكنها تُستخدم كوسيلة للسيطرة الاجتماعية، ما يؤدي إلى العنف النفسي، أو الابتزاز أو التهيب أو العنف الذي ترعاه الدولة أو الاعتداء الجسدي.

## التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا الدرس كنشاط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظروا في إجراء التعديلات التالية: ينبغي أن يصف المدرب بالتفصيل كل صورة ورسم مستخدم في العرض التقديمي، ويفضل أن يتبع نصاً مكتوباً مسبقاً. في شكل التدريب عن بعد، سيستغرق الدرس وقتاً أطول لكي يضمن وقتاً للأوصاف.

## أسئلة استخلاص المعلومات

منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 35-37.

## ملاحظات أخرى

**ملاحظات للمدربين:** في حالة سؤال المشاركين (حتى على سبيل المزاح) عن التطبيقات التي تُستخدم في المراقبة أو عن أين يبحثون عنها، ينبغي على المدربين أن يشارروا إلى مقاربة عدم التسبب في المزيد من الأذى (ص 15) وأن يرفضوا على نحو هادئ إعطاء أية معلومات عنها.

قدّم موارد ذات صلة مثل المبادئ الأثنوية للإنترنت (انظر المراجع والقراءة الإضافية ص 59) في نهاية هذه الوثيقة).

## موافقة طوارئ: إضافة للإسعافات الأولية<sup>53</sup>

### المدة الزمنية

5+ دقيقة

### أهداف التعلم

للمشاركين:

- فهم أساسيات الإسعافات الأولية:
  - مسؤوليات الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية؛
  - حقوق الشخص المصاب/المريض.
- تعلموا الخطوات اللازمة لتطبيق الإسعافات الأولية عند وجود إصابات في حالة طوارئ:
  - كيف تحددون حالة وعي المريض
  - كيف تطلبون الإذن من الشخص المريض على علاجه.
- قوموا بزيادة الوعي حول منظور GESI للإسعافات الأولية:
  - افهموا واحترموا منظور وحقوق أي شخص والخطوات التي تتخذونها بحيث لا تتسبب في المزيد من الأذى للشخص المصاب.

للمدربين:

- قدّموا الإسعافات الأولية للمشاركين.
- أبلغوا المشاركين عن اشتراط الحصول على موافقة الشخص الذي يتلقى الإسعافات الأولية وكشف جسمه (مقاربة عدم التسبب في المزيد من الأذى ، ص 15)
- تعلموا كيف تقترّبون من شخص متحول جنسيًا وتتحدثون إليه وتقدمون له الإسعافات الأولية. تعلموا الحساسية فيما يتعلق بكشف الجسم وكشف الاسم وفقًا للمستندات الرسمية، علمًا بأن هذا قد لا يكون الاسم الذي يحدد به الشخص هويته (مثل اسم مذكر في وثائق رسمية لامرأة متحولة جنسيًا) وكشف العلاقات الوثيقة، إلخ.

<sup>53</sup> انظر منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 26-31.

## الموارد اللازمة

- بروجكتور (في حالة استخدام شرائح باور بوينت لتسليط الضوء على المفاهيم الرئيسية)
- حاسوب محمول
- ترتيب للمقاعد في شكل نصف دائرة

## طريقة التدريس

تمارين ومناقشات عملية.

اجعلوا موضوع الدرس ذا صلة بالمشاركين، ما يسمح لهم بممارسة قدرتهم على الإبداع في نشاط موجه نحو الأهداف. ابنوا ديناميكية جماعية قوية بين المشاركين.

استفيدوا من التجارب الشخصية للمشاركين بطريقة أخلاقية عن طريق الالتزام بمبدأ عدم التسبب في المزيد من الأذى ، (ص 15) لتسهيل تعلم الإسعافات الأولية دون التأثير على الرفاه العاطفية للمشاركين أو أعضاء المجموعة.

استخلصوا المعلومات من المشاركين وقيموا فهمهم للدرس وكيف استجابوا للدرس ككل.

## وصف النشاط

تحت الوصف رقم 2 و3 في درس الإسعافات الأولية (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 26-31)، أضيفوا المحتوى التالي:

*الموافقة*: إذن أو تصريح يعبر عنه الشخص المصاب للسماح لشخص ما بأداء الإسعافات الأولية عليه.

*الأفعال*: صف ما هي الأفعال التي ينبغي القيام بها عند الاقتراب من شخص مصاب في السيناريوهات الثلاثة المختلفة:

1. الشخص واع
2. الشخص شبه واع
3. الشخص غير واع

المدرّبون يوضحون المسؤوليات التي يتولاها مقدم الإسعافات الأولية نحو الشخص المصاب/المريض. يلزم على مقدم الإسعافات الأولية أن يتبع المصلحة العليا للشخص المصاب ويأخذ في الاعتبار ما إذا كان الشخص المصاب قادر على إعطاء موافقته.

يلزم على مقدم الإسعافات الأولية أن يتجنب الأخطاء التالية:

- نقص المهارة: الافتقار للمعرفة التقنية في الإسعافات الأولية.
- الإهمال: الإخفاق في مراعاة الواجبات الأساسية التي تتوافق مع الإسعافات الأولية.
- التخلي: أي إيقاف المساعدة التي بدأ تقديمها بالفعل للمريض قبل وصول الشخص الذي سيواصلها تقديمها أو الوصول إلى مركز الرعاية النهائية.

المدرّب بشرح حقوق أي مريض/شخص مصاب:

- طلب وتلقي رعاية ما قبل المستشفى
  - السرية حول حالته
  - الإبلاغ أو المقاضاة
  - رفض العناية
  - تمييز واحترام خصائصهم الجنسية الشخصية (ذكر/أنثى/جنس بيني)
  - تمييز واحترام هويتهم الجنسانية (بما في ذلك الاسم والضمائر) /أو التوجه الجنسي
- المدرّبون يؤكّدون الأخطار المحددة التي ينبغي على المتحولين جنسيًا ومقدمي الإسعافات الأولية أن يكونوا على دراية بها لكي يمتنعوا موقفًا أكثر ضررًا.

الأفعال التي ينبغي تجنبها:

- الكشف غير التوافقي لأجسامهم (الأشخاص المتحولون قد يكونون مرتدين بعض المكملات المحددة، مثل سترة ضاغطة).
  - الكشف غير التوافقي لأسمائهم وفقًا لوثائق الهوية (الأشخاص المتحولون قد يُجبرون على استخدام الوثائق الرسمية التي تحمل اسمًا /أو جنسًا/نوع جنس لا يحدّدون هويتهم به).
  - الكشف غير التوافقي للعلاقات الأقرب لأنهم قد لا يكونون من الحلفاء (انظر تقييم الأخطار GESI)
  - الكشف غير التوافقي عن عثرائهم (الأشخاص المتحولون وLGBTQ+ قد يتعرّضون للخطر في بعض البيئات إذا تم الكشف عن حياتهم الحميمة).
- وبعد ذلك، ينبغي على المدرّبين أن يصفوا ما هي الخطوات التي يلزم اتباعها إذا لم يوافق الشخص على الإسعافات الأولية. يمكن للالتزامات والمسؤوليات القانونية أن تتغير تبعًا لتشريعات كل بلد على حدة.

### التعدّيات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا الدرس كمنشأ شخصي مباشر. نظرًا لأنه يتضمن تمارين بدنية شخصية مباشرة، فهو غير قابل للتهيئة مع شكل عن بعد.

### سئلة استخلاص المعلومات

انظروا منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 26-31.

### ملاحظات أخرى

بوصفكم المدرّبين، تأكّدوا من ترك وقت للأسئلة والتعليقات المتعلقة بالموضوع قبل مواصلة درس الإسعافات الأولية.

ينبغي على المدربين النفسيين /أو النقطة المحورية في GESI أن يكونوا متواجدين لدعم مدرب الإسعافات الأولية في الرد على أية شكوك أو أسئلة أو تعليقات تتعلق بفئة LGBTQI+ أو الفئة المهمشة.

## التصيد والتنمر عبر الإنترنت،

المدة الزمنية

45 دقيقة

### أهداف التعلم

- أن يكون لدى المشاركين فهم أساسي لمنظور التصيد والتنمر (النوايا والفعل).
- أن يكون المشاركون مدركين ذاتيًا لمحفزاتهم فيما يتعلق بالتصيد والتنمر.
- أن يعرف المشاركون الاستراتيجيات الأساسية للتعامل مع المتصيدين والمتنمرين.
- ملاحظة: حيث أن الدرس قد يغطي محفزات مختلفة، فإن وجود مدرب نفسي أثناء الجلسة أمر إلزامي.

### الموارد اللازمة

- ألواح ورقية قلابية
- أقلام تعليم

### طريقة التدريس

عمل جماعي، مناقشة

### وصف النشاط

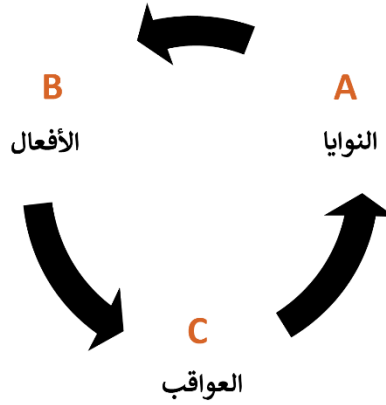
من أجل بدء النشاط، يُطلب من المشاركين أن يشاركوا عواطفهم وأفكارهم فيما يتعلق بالتصيد والتنمر على الإنترنت. ينبغي على المدربين أن يراقبوا بعناية هذه المناقشة. إذا أظهر المشاركون علامات على الحزن أو بدا أنهم يُستشارون بسبب ذلك، ينبغي على المدربين أن يتدخلوا وأن ينهوا المناقشة على الفور ويكملوا إلى الخطوة التالية.

كجزء من المناقشة، ينبغي على المشاركين أن يحددوا محفزاتهم ويكونوا على دراية بها، وفي نفس الوقت يحلون كلمات معينة قد تكون "أزرارًا" حساسة ويحللون أيضًا القيم التي ربما يكون شخص ما قد شاركها وتكون هامة بالنسبة لهم. يمكن للمناقشة أن تركز على كل من خبرات حالية وسابقة ومعرفة المحفزات. يسرد المدربون كل المحفزات و"الأزرار" الحساسة التي ذكرت على اللوح الورقي القلاب. تساعد المناقشة المشاركين على التهوية استنادًا إلى تجربة أثارت المشاعر وعلى أن يصبحوا أكثر وعيًا ذاتيًا بالمحفزات التي لديهم.



ولنقل المناقشة من المحفزات إلى التجارب الإيجابية، يطلب المدرب من المشاركين أن يفكروا في الموارد (القدرات والدعم الاجتماعي والمهارات إلخ). كل تجارب التأقلم والدعم والتجارب الإيجابية مسردة على اللوح الورقي القلاب إلى جانب قائمة المحفزات. ويخلق الإبقاء على هذه القائمة إلى جوار قائمة المحفزات على نحو مرئي يخلق تصورًا لمدى الحيلة.

ومن حيث رفع الوعي حول النوايا والأفعال، يوضح المدرب نموذج السلوك الأساسي مع عوامل مكافئة/مشجعة (نموذج ABC، حيث A هي نوايا السلوك وB هي الفعل وC هي العواقب/النتائج).



يُسهّل المدربون مناقشة النتائج التي يخطط لها المتصيدون والمتنمرون /أو يحققونها، ومن ثم يعد قائمة على ورقة منفصلة على اللوح القلاب؛ ثم يتم فعل نفس الشيء للأفعال (B) والنوايا (A).

يمكن لنوايا المتصيدين والمتنمرين أن تتضمن: تشتيت انتباه الآخرين عن موضوع "حقيقي" أو مضايقة المؤلف أو تفويض مصداقيته أو ربح مال كـ "متصيد" ماجور. يمكن للأفعال (B) أن تتضمن: نشر تعليقات سيئة ومعرفة حساسيات شخص ما من المصادر المختلفة وتعقب بصمته الرقمية. أما العواقب (C) بالنسبة للمشاركين فقد تتضمن إخطارهم من هواتفهم الذكي عن كل تعليق أو المشاركة في مناقشة ما. قد تكون نوايا المشاركين هي محاولة إثبات أنهم على صواب إلخ.

بعد إعداد القوائم، يقوم المدربون بتقسيم المشاركين إلى مجموعات من 3-5 أشخاص ويطلب منهم وضع استراتيجيات تخفيف لكل النتائج المختلفة للمتصيدين (C) والنوايا (A) المسردة على اللوح الورقي القلاب. يُطلب من المشاركين أن يضعوا في اعتبارهم المحفزات الخاصة بهم وقيمهم التي نوقشت أثناء تقييم المخاطر: درس الوعي الذاتي (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 57-59).

ثم تقدم كل مجموعة استراتيجيات التخفيف خاصتها فيما يقوم المدربون بتسهيل المناقشات حولها.

ثم يسلط المدربون الضوء على أية نوايا (A) محددة مرتبطة بـ GESI ونتائج (C) ويتيح المجال لمشاركة خبرات الحالات الفردية، في حالة الاحتياج لذلك (ويكون هذا فعالاً على نحو خاص حين تكون المجموعة متجانسة)، مع الوضع في الاعتبار فلسفة عدم التسبب في المزيد من الأذى (ص 15).

**ملحوظة للميسر:** قد يضيف المدربون ويشرحون استراتيجيات التخفيف الأساسية ويشرحون المزايا والعيوب للمشاركين في مختلف الحالات. أثناء هذه المناقشة، يتم إدماج النواحي الجسدية والرقمية والنفسية. يُطلب من المشاركين أن يفكروا في المخاطر الجسدية واستراتيجيات السلامة، حيث أنه توجد علاقة متبادلة قوية بين التنمر على الإنترنت والتهديدات الجسدية، مثل المطاردة. ينبغي أيضاً مناقشة التأثير النفسي للتنمر على الإنترنت والتهديدات الجسدية. ينبغي أن يسلط المدرب الضوء على الاحتياجات المرتبطة بـ GESI، مثل الهوية الرقمية الجنسانية التي تؤدي إلى المزيد من الأخطار على الإنترنت للنساء وأفراد فئة LGBTQI+ أو الاحتياجات المحددة الخاصة بالمجتمعات المهمشة بناء على جوانب من هويتها (مثل العرق أو الدين أو الإثنية إلخ).

أما بالنسبة للجوانب الرقمية من التصيد والتنمر، ينبغي على المدربين أن يشرحوا الإحساس الزائف بالأمن الذي نشعر به أحياناً ونحن على الجانب الآخر من الشاشة ونتفاعل في العالم الرقمي بدلاً من العالم المادي، وأن هذا الإحساس بالأمن قد يشجعنا على أن نفرط في ردة الفعل ونسمح لأنفسها بأن نصبح ميالين للقتال بسهولة. تُناقش الاستراتيجيات الرقمية الخاصة بالتصيد وآلية الحماية في جلسة الهندسة الاجتماعية (منهج التدريب الأساسي لبرنامج SAFE، ص 35-38)

### التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا الدرس كنشاط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظروا في إجراء التعديلات التالية: نظراً للقدرة المحدودة على ملاحظة ردود أفعال المشاركين بصورة مباشرة على المناقشة في عمليات التدريب عن بعد، ينبغي على المدربين أن يولوا عناية خاصة للمشاركين الذين ربما يُستثرون من المناقشة وأن يراقبوا مشاركتهم عن كثب.

### أسئلة استخلاص المعلومات

- ما هي المحفزات الرئيسية؟
- ما هي النوايا الرئيسية للمتصيدين والمتنمرين؟
- ما هي الاستراتيجيات الرئيسية للتعامل مع التصيد والتنمر على الإنترنت؟
- ما هي الاستراتيجيات الرئيسية لتجنب الاستباقي للتصيد والتنمر على الإنترنت؟

### ملاحظات أخرى

ضعوا في الاعتبار أن بعض المشاركين قد تكون لديهم معرفة رقمية محدودة. خصصوا وقتاً لمناقشة الجوانب والاستراتيجيات الرقمية ببطء ووضوح.

سلط الضوء دائماً على الاحتياجات والظروف المحددة الخاصة بالمجموعة والمتعلقة بـ GESI (القوانين والقيم والمعايير) لأخذها في الاعتبار في تطوير استراتيجيات للتعامل مع المتصيدين والمتنمرين.

يمكن للمناقشة التي تتولد من هذا الدرس أن تقود المجموعة لتطوير أو تنقيح سياسات أو إجراءات لوسيلتهم أو منظماتهم الإعلامية لحالات التصيد والتنمر على الإنترنت.

على اعتبار أن هذا الدرس قد يذكّر المشاركين بتجارب ماضية تنطوي على صدمات وإثارة للمشاعر، ابحثوا في جعل مدرب نفسي يقود هذه الجلسة.

ينبغي أن يُستخدم هذا التمرين في الشكل أعلاه مع المجموعات التي تورد تعرضها للتصيد والتنمر على الإنترنت أثناء تقييم الاحتياجات.

## التحرش الجنسي في بيئة الإعلام: الوقاية والاستجابة



المدة الزمنية

60 دقيقة

## أهداف التعلم

- تحديد أن التحرش الجنسي يمثل مشكلة هيكلية والمسؤوليات التي نواجهها في هذا الصدد في مكان عملنا.
- إعداد مسودة بروتوكول/إجراءات تشغيل موحدة للوقاية من مواقف التحرش الجنسي والاستجابة لها.

## الموارد اللازمة

- بروجكتور وعرض ببرنامج باور بوينت وفيديو
- ألواح ورقية قلابية/سبورة
- أقلام تعليم ذات ألوان مختلفة

## طريقة التدريس

تمارين ومناقشات عملية.

اجعلوا موضوع الدرس ذا صلة بالمشاركين، عن طريق السماح لهم بالتدريب على قدرتهم على الإبداع في نشاط موجه نحو الأهداف. ابنوا ديناميكية جماعية قوية بين المشاركين.

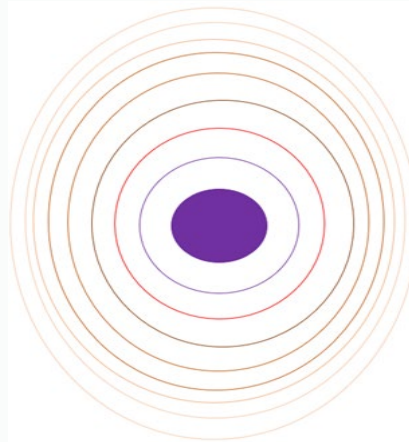
استفيدوا من التجارب الشخصية للمشاركين بطريقة أخلاقية عن طريق الالتزام بمبدأ عدم التسبب في المزيد من الأذى ، (ص 15) لتسهيل التعلم دون التأثير على الرفاهية العاطفية للمشاركين أو أعضاء المجموعة.

استخلصوا المعلومات من المشاركين وقيّموا فهمهم للدرس وكيف استجابوا للدرس ككل.

## وصف النشاط

مقدمة (اختيارية): الهدف من هذه المقدمة الاختيارية هو إظهار أن مسألة التحرش الجنسي هي قضية عالمية معقدة، وحيث أن النقاش يحدث في إطار تدريب أمني للصحافيين، فإنه يلزم وجود حدود واضحة.

المورد: صفحة أو شريحة باور بوينت مع هدف



يمكن للمدربين أن يتركوا الصورة أعلاه على حائط أو طاولة ويشيروا إليها، في حالة الإدلاء بأي تعليق أثناء الجلسة.

**نقاط التحدث:** بين كل دائرة من الخارج للداخل:

- مجتمعنا قائم على أساس نظام من الهيمنة الأبوية والرأسمالية؛
- وهو يستخدم العنف والتمييز والقمع، ولا سيما ضد المجموعات المهمشة؛
- وأحد أشكال هذا العنف هو العنف الجنساني
- العنف الجنساني له العديد من التعبيرات. وأحد مظاهره هو العنف الجنسي؛
- وفي إطار العنف الجنسي يوجد التحرش الجنسي؛
- يمكن للتحرش الجنسي أن يحدث في مناطق عدة. أحدها مكان العمل؛
- ونحن هنا لأن بيئة عملنا هي الصحافة؛
- في تدريب يتطرق لمسألة الأمن في الصحافة؛
- إضافة إلى ذلك، أنتم أشخاص تستطيعون التأثير على فضاءاتكم، لذا سنرى كيف نناقش ما تستطيعون فعله على نحو التحديد.

يركز هذا التدريب على الدائرتين الداخليتين: التحرش الجنسي في بيئة الإعلام من وجهة نظر أمنية (للمنظمة، إذا كان هذا تدريباً للمنظمات).

ليس من الضروري الخوض في تفاصيل كل نقطة. الهدف هو توضيح أن ورشة العمل هذه ليست حول نوع الجنس أو أشكال الذكورية الجديدة.

**نشاط 1:** فيديو يبين التحرش الجنسي بصحافية

الهدف من هذا الفيديو هو أن نفهم مع المشاركين مفهوم التحرش الجنسي وخصائصه الرئيسية بصورة عامة، وفي الصحافة بصورة خاصة.

استخدموا شريط فيديو أو مقالة أو قصة تصور صحافية تتعرض للتحرش الجنسي أثناء تأدية عملها. ينبغي أن يحدث الموقف حين يكون هناك متفرجون (زملاء أو جمهور، إلخ)، وإذا أمكن، ينبغي أن يكون لذلك عواقب (عقوبات اجتماعية أو قانونية ضد المتحرش أو تدابير إيجابية لصالح الصحافية أو ردود فعل من الجمهور، إلخ).

وبعد عرض الفيديو أو مشاركة المقالة أو القصة، يطلب المدربون من المشاركين أن يتأملوا في:

- نوعية اللغة التي استخدمت (لفظية أم غير لفظية أم جسدية)

- من هم المتفرجون (أثناء موقف التحرش الجنسي وبعده)

- ما الذي فعله المتفرجون؟

- ما الذي سيفعله المشاركون إذا كانوا متفرجين في ذلك الموقف؟

استخدموا لوحًا ورقيًا قلابًا لكتابة ملاحظات عن كل المفاهيم الهامة التي يعبر عنها المشاركون.

في النهاية، ربما يريد المدربون أن يكشفوا عن العواقب التي كانت لهذا الموقف في شريط الفيديو أو المقال الذي تم عرضه.

**نشاط 2:** يشرح المدربون الإطار القانوني في بلاد المشاركين أو مناطقهم.

**نشاط 3:** التحرش الجنسي على الإنترنت والعنف الجنساني على الإنترنت

اشرح أن فريق برنامج SAFE أجرى بحثاً ليرى كيف يُعرض التحرش في الفضاء الرقمي، وذلك بعد بعض الوقت من وقوعه. أظهر البحث أنه عند أداء بحثاً على الإنترنت عن أسماء الفاعلين (الصحافية التي تعرضت للتحرش والمتحرش) في حالة مماثلة، فقد كانت الصحافية التي تعرضت للتحرش هي الأكثر ارتباطاً بالاعتداء في حين أن المتحرش لم يكن بصورة عامة مرتبطاً به.

**نشاط 4:** سَهّلوا نقاش المشاركين وتأملهم في العنف الجنساني على الإنترنت من خلال تجاربهم الخاصة.

**ملاحظات للمدربين:** التحرش الجنسي على الإنترنت جزء من العنف الجنساني على الإنترنت.

العنف الجنساني على الإنترنت له مظاهر متعددة: فهو يتضمن المراقبة والمطاردة ونشر البيانات الشخصية والتصيد وتشويه السمعة والتشهير والتجسس الإلكتروني والكراهية التي تنتشر بسرعة.

العنف على الإنترنت ليس شيئاً جديداً أو مقصوراً على منصات التواصل الاجتماعي، لكنه امتداد لنمط من العنف الجنساني والتمييز اللذين يُرتكبان على نحو ممنهج من قبل الدائرة المقربة (والذين يتسبب فيهما الأزواج والعشراء السابقون والأقارب) ودائرة العمل المنظماتي (التي تتكون من الرؤساء والزملاء والمصادر) والدائرة الخارجية (الغرياء والمؤسسات الحكومية وغير ذلك من فاعلين ذوي صلة).

يجد العنف الكاره للنساء الذي تتعرض له المجموعات المهمشة طوال حياتها في العالم "غير المتصل" يجد متسلسلة في الفضاء الرقمي، حيث يفيد عدم الكشف عن الهوية ونقص التشريعات في إفلات المعتدين من العقاب.

ومن ثم، لا يمكن فصل العنف الجنساني على الإنترنت عن العنف "غير المتصل" لأنهما مرتبطان بعضهما بعضاً ولأن آثار العنف الجنساني على الإنترنت حقيقية مثل تلك التي يسببها العنف "غير المتصل".

والنساء لسن معرضات أكثر للهجمات والتحرش على الإنترنت من زملائهن الرجال فقط بسبب مهنتهن. فهذه الهجمات (التي غالباً ما تكون كارهة للنساء وذات طابع جنسي) توجه إليهن لأنهن نساء. إضافة إلى ذلك، فهذا العنف موجه بصورة خاصة ضد النساء من المجموعات المهمشة، وعلى سبيل المثال المجموعات الإثنية المهمشة وفئات LGBTQI+ والأشخاص ذوي الإعاقة والشباب إلخ.

### التعديلات المطلوبة لمختلف أنواع التدريب

تم تصميم هذا الدرس كمشاط شخصي مباشر. بالنسبة للتدريب عن بعد، انظروا في إجراء التعديلات التالية:

ينبغي أن يصف المدربون بالتفصيل كل صورة ورسم وفيديو مستخدم في العرض التقديمي، ويفضل أن يتبعوا نصاً مكتوباً مسبقاً. في شكل التدريب عن بعد، سيستغرق الدرس وقتاً أطول لكي يضمن وقتاً للأوصاف.

يمكن تضمين أنشطة العصف الذهني وغيرها من الأنشطة التفاعلية في إطار هذا الدرس لكن ينبغي تهيئتها تبعاً لمستويات المعرفة الرقمية للمجموعة المشاركة.

يمكن أن يقرر المدربون أيضاً أن يعطوا الأولوية ومزيداً من المساحة لموضوع العنف الجنساني والتحرش على الإنترنت وما يرتبط بذلك من أنشطة.

## أسئلة استخلاص المعلومات

بروتوكولات الوقاية والاستجابة في حالات التحرش الجنسي. قسّموا المشاركين إلى ثلاث مجموعات واطلبوا من كل مجموعة أن تتخيل أنها وسيلة إعلامية أو منظمة وأنها تُكَلَّف بصياغة بروتوكول/سياسة استجابة قياسية في حالة حدوث أحد المواقف التالية:

المجموعة 1: بروتوكول الوقاية والاستجابة في حالة التحرش الجنسي من جانب المصادر.

المجموعة 2: بروتوكول الوقاية والاستجابة في حالات تتعلق بالبيئة/المنظمة.

المجموعة 3: بروتوكول الوقاية والاستجابة في حالة التحرش الجنسي على الإنترنت.

يجوز للمدربين أن يقدموا بعض التوصيات أو الأمثلة الأساسية لمساعدة المشاركين في البدء.

## ملاحظات أخرى

تركز مقارنة برنامج SAFE دائماً على الوقاية. في حالة التحرش الجنسي، تتحقق الوقاية عن طريق كسر الثقافة ودائرة الإفلات من العقاب من خلال إظهار الاعتداءات وممارسة المسؤولية القانونية.

في حالة التحرش الجنسي على الإنترنت أو العنف الجنساني على الإنترنت، يتخذ بعض الصحفيين القرار بإغلاق حساباتهم على شبكات التواصل الاجتماعي أو الوسائل الإعلامية الأخرى. آخرون، في مثل هذه الحالات، يصبحون أكثر حرصاً فيما يتعلق بما يقولونه أو ينشرونه. البعض الآخر يطلب تغيير المنصب في المنظمة الإعلامية حيث يعملون. آخرون يستخدمون أسماء مستعارة أو شخصيات بديلة لمنع النقاش العام من أن يصبح شخصياً أو عنيفاً. أو، أخيراً، البعض يترك المهنة بصورة مؤقتة أو دائمة.

وتُسمى هذه التدابير "الرقابة الذاتية". لكننا يمكن أن نضيف الرقابة الذاتية "المستحدثة" لأنه يوجد هدف ممنهج وهيكل وراء العنف الجنساني على الإنترنت: للسيطرة على النساء وإسكاتهنّ والمجموعات المهمشة الأخرى اللواتي يتحدّين الوضع الراهن واللواتي يتحدّين الأفكار النمطية. والهدف هو تقليل النفوذ العام للنساء وزيادة التمييز وعدم المساواة.

والتدابير سابقة الذكر ضد حسابات العنف على الإنترنت إلخ هي تدابير مشروعة من وجهة نظر كل شخص. لكن كما نرى، فإن النتيجة هي خسارة أصوات النساء الهامة في الفضاء العام.

بدون شك، هناك أيضاً عدد لا يحصى من الصحفيات اللاتي يقررن مواصلة نشر المعلومات بأسمائهن حتى لو كان ذلك يعني استمرارهن في مواجهة العنف أو التهديد أو التحرش. بعضهن قام بتطبيق تدابير تخفيف المخاطر الفردية، والآن نرى وعياً متزايداً بأن هذه مشكلة جماعية تحتاج حلولاً جماعية. وكما هي الحال في كل جوانب هذا النوع من العمل والمهنة بشكل عام، فإن العاملين في مجال الإعلام يأتون سوياً على نحو متزايد ويطبّقون تدابير الأمن الجماعي، وبهذه الطريقة يردون استراتيجياً على العنف الجنساني على الإنترنت.

يدرب برنامج SAFE المشاركين على التدابير المذكورة أعلاه، لكنه أيضاً يشجع المنظمات التي يتم تدريبها على تولي المسؤولية وعلى أداء واجبها لضمان فضاء خال من العنف (دون أن يعني ذلك ضمناً أن "الرجال ينفذون النساء"). ومن ثم، فهي مسألة تولي المسؤوليات والواجبات.

## المراجع والمزيد من القراءات:

Contrast and Color Accessibility checker <https://webaim.org/resources/contrastchecker/>

Creating Accessible Print Materials:  
[https://www.endabusePwD.org/.../print\\_materials\\_090517.pdf](https://www.endabusePwD.org/.../print_materials_090517.pdf)

Definitions Related to Sexual Orientation and Gender Diversity in APA Documents:  
<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/sexuality-definitions.pdf>

Feminist principles of the internet: <https://feministinternet.org/en/principles>

IREX/Center for Applied Learning and Impact: [Checklist for Overcoming Digital Barriers to Inclusion in Online Learning](#)

IREX/Center for Applied Learning and Impact: [Online Collaboration Guide for Facilitators: Resource for Using Digital Technology for Collaboration and Learning](#)

Make your PowerPoint presentations accessible to persons with disabilities  
<https://support.office.com/.../make-your-powerpoint-presentations-accessible-to-people-with-disabilities>

Managing the Security of Aid Workers with Diverse Profiles - EISF Research Paper  
<https://reliefweb.int/.../2285-EISF-2018-Managing-the-Security-of-Aid-Workers-with-Diverse-Profiles.pdf>

NASPA Policy and Practice Series - Safe Spaces and Brave Spaces:  
[https://www.naspa.org/.../Policy\\_and\\_Practice\\_No\\_2\\_Safe\\_Brave\\_Spaces.pdf](https://www.naspa.org/.../Policy_and_Practice_No_2_Safe_Brave_Spaces.pdf)

Sexual Harassment in the Media: <http://m.wan-ifra.org/reports/2018/05/29/sexual-harassment-in-the-media-a-practical-guide-for-employers-employees>.

TAAP Toolkit: <http://www.taapinclusion.org/toolkit/>

United Nations Guide to Gender Inclusive Language: <https://www.un.org/en/gender-inclusive-language/>

United Nations Glossary on Sexual Exploitation and Abuse: [https://hr.un.org/.../English\\_0.pdf](https://hr.un.org/.../English_0.pdf)