



SAFEBOOK² طبعة

دليل سلامة الشباب



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFEBOOK

2 تعبط

دليل سلامة الشباب

"

تأليف وتحرير

نادي تمكين الشباب 018 (KOM 018) – صربيا

بالشراكة مع

ما وراء الحدود – إيطاليا

فكرة للحياة – بولندا

الصليب الأحمر نوفو سراييفو – البوسنة والهرسك

مركز الشباب – بيرسيكتيفا

منتدى الابتكار الشبابي الأردني – الأردن

الجمعية الأورومتوسطية - تونس

"بتمويل مشترك من الاتحاد الأوروبي. ومع ذلك، فإن الآراء والآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية للتعليم والثقافة الأوروبية (EACEA). ولا يمكن تحميل الاتحاد الأوروبي ولا EACEA المسؤولية عنها".

الفصل 1

مقدمة

حول المشروع

يركز مشروع "Safebook" على النهوض بسلامة الشباب في صربيا وإيطاليا وكرواتيا ومقدونيا الشمالية من خلال تمكين العاملين الشباب والمعلمين. يهدف المشروع إلى تطوير أساليب جديدة لعمل الشباب في مجال سلامة الشباب، وتزويد العاملين والمعلمين الشباب بمجموعة من الأدوات التعليمية الجديدة في مجال سلامة الشباب، ورفع الوعي حول قضايا السلامة في المجتمعات المحلية في 4 دول. الناتج الفكري الرئيسي هو دليل "الكتاب الآمن"؛ تتضمن الوثيقة منهجيات جديدة ومبتكرة وأدوات إبداعية في شكل دليل صديق للشباب للعاملين من الشباب. يركز الدليل الذي تم تطويره حديثاً على 5 قطاعات تتعلق بسلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المواد ذات التأثير النفساني، والتمييز، والصحة العقلية في زمن كوفيد-19. يتم تنفيذ مشروع "Safebook" بالشراكة بين نادي تمكين الشباب 018 (KOM 18) من نيس - صربيا، وجمعية ما وراء الحدود من كوراتو - إيطاليا، ومجلس منع جنوح الأحداث (SPPD) من كافادارسي - شمال مقدونيا، وإمبريس من داروفار. - كرواتيا. فترة التنفيذ: 01.03. - 30.11.2021. يتم تمويل المشروع بشكل مشترك من قبل برنامج Erasmus +، الاتحاد الأوروبي من خلال الشراكة الإستراتيجية في مجال الشباب .205KA هدف عام

المساهمة في تنمية ثقافة السلامة لدى الشباب

أهداف محددة

- تطوير أساليب جديدة للعمل الشبابي في مجال سلامة الشباب
- تزويد العاملين والمعلمين الشباب بمجموعة من الأدوات التعليمية الجديدة في مجال سلامة الشباب
- رفع مستوى الوعي حول قضايا السلامة في المجتمعات المحلية في 4 دول الأنشطة المخطط لها

1. إدارة المشروع وتنفيذه

2. اجتماعات المشروع عبر الوطنية

3. المخرجات الفكرية

4. الأحداث المضاعفة ونشرها

النتيجة الرئيسية المتوقعة لمشروع "الكتاب الآمن" وأنشطته هي تطوير ونقل منهجية وأدوات إبداعية جديدة ومبتكرة ودمجها في دليل جديد وصديق للشباب للعاملين الشباب في مجال سلامة وأمن الشباب. من خلال تطوير يوفر هذا الدليل فرصاً جديدة لتعزيز وتطوير مجالات معينة في التعليم غير الرسمي ولكن أيضاً في قطاعات أخرى مثل التعليم الرسمي وقطاعات الرياضة، مثل منع التمييز وعنف الأقران

والتسلط عبر الإنترنت وإساءة استخدام المواد ذات التأثير النفسي بالإضافة إلى الحماية. ستنشأ الصحة العقلية للشباب خلال جائحة كوفيد-19 من مضاعفة ونشر الدليل المذكور. ومن النتائج المهمة الأخرى المتوقعة عند اكتمال المشروع زيادة كبيرة في أنشطة ومشاريع بناء القدرات التي تهدف إلى بناء قدرات العاملين الشباب. المتقنون الأقران والمتطوعين والناشطين في المجالات التي هي موضوع هذا المشروع وأخيراً، إحدى النتائج المتوقعة هي إشراك المنظمات غير الحكومية الشبابية الأخرى والمؤسسات ذات الصلة في استخدام الأدوات التي تم تطويرها حديثاً. يقدم المشروع هذه الوثيقة في شكل دليل مكتوب وصديق للشباب ومبتكر للعاملين الشباب في مجال سلامة الشباب.

تحليل الموقف

صربيا

عنف الأقران

سلط البحث الذي أجراه المجلس الوطني للشباب في النصف الثاني من أبريل 2023 الضوء على اتجاه مثير للقلق بين الشباب عندما يتعلق الأمر بالعنف. ولم يحدث انخفاض في نسبة الشباب المعرضين لمختلف أشكال العنف والتمييز. وفي الواقع، ارتفعت هذه النسبة في العديد من الفئات. وترسم البيانات صورة مثيرة للقلق، حيث كشفت أن 49% من الشباب أبلغوا عن تعرضهم للعنف الجسدي، وهي زيادة ملحوظة عن العام السابق الذي بلغ 40%. وشهد العنف اللفظي انخفاضا طفيفا من 73% إلى 71%، فيما ارتفعت نسبة الشباب المعرضين للعنف الرقمي من 40% إلى 47%. وبحسب البحث نفسه، أصبح العنف، وخاصة الرقمي واللفظي، حدثاً يومياً، ويظهر بشكل أساسي على منصات التواصل الاجتماعي. كشفت المناقشة عن وجود صلة بين العنف الجسدي في المدارس والحالات اللاحقة من العنف الرقمي واللفظي. كما تم استكشاف تجارب التمييز، حيث أشار 62% من الشباب إلى أنهم تعرضوا لشكل من أشكال التمييز، وهو انخفاض طفيف مقارنة بالعام السابق. ومن الجدير بالذكر أن التمييز على أساس العمر انخفض من 44% إلى 38%. ومع ذلك، ظل العنف بدوافع سمات شخصية ثابتاً. وتساهم هذه البيانات بشكل كبير في الشعور بعدم الأمان لدى الشباب، مما يؤدي إلى تراجع القيمة الذاتية والرغبة في ترك بيئتهم. واستجابة لهذه النتائج المؤلمة، اجتمع مجلس الشباب لمناقشة التدابير والأنشطة الوقائية لتعزيز سلامة الشباب وصحتهم العقلية. وتضمنت المقترحات إنشاء مراكز إرشاد للشباب في المجتمعات المحلية، تضم متخصصين في الصحة العقلية وعاملين في مجال الشباب. كما تم اقتراح حملة لتعزيز الصحة العقلية للشباب ولكن لم يتم إضفاء الطابع الرسمي عليها حتى وقت إعداد هذا التقرير. في الختام، لا يزال انتشار العنف بين الأقران يمثل قضية بالغة الأهمية تؤثر على رفاهية الشباب في صربيا. ويمكن للتدابير المقترحة، في حال تنفيذها، أن تلعب دوراً محورياً في خلق بيئة أكثر أماناً للشباب. ومع ذلك، فإن الحاجة الملحة إلى اتخاذ إجراءات ملموسة وتغييرات منهجية واضحة، حيث لم يتم بعد اعتماد التدابير التي تمت مناقشتها.

التنمر الإلكتروني

في عالم التفاعلات الرقمية، يواجه الشباب، الذين يعتبرون مواطنين رقميين، موجة متزايدة من التنمر عبر الإنترنت. وفقاً للتقرير البديل عن موقف واحتياجات الشباب في صربيا، فإن 95% من حوادث التنمر عبر الإنترنت تكون بسبب الأقران، حيث تعرض 66% من طلاب المدارس الثانوية للعنف الرقمي. وتمتد المخاطر إلى أبعد من ذلك، حيث شهد 30% من الطلاب وقوع أقرانهم ضحايا للتنمر عبر الإنترنت. ومن المثير للصدمة أن 84% من طلاب المدارس الثانوية يعترفون بتعريض أنفسهم للخطر على الإنترنت. يظهر التنمر عبر الإنترنت في أشكال مختلفة، بما في ذلك رسائل المضايقة، وسرقة كلمة المرور، ونشر معلومات خاصة أو أكاذيب عبر الإنترنت، وإرسال صور مسيئة، وإنشاء استطلاعات عبر الإنترنت حول الضحايا، وإرسال الفيروسات، وتوزيع المواد الإباحية أو البريد العشوائي، وانتحال شخصية الآخرين. يؤدي نقص الوعي بين الشباب حول تدابير الدعم للتسلط عبر الإنترنت إلى تفاقم المشكلة. أحد التحديات الملحوظة في مكافحة التسلط عبر الإنترنت هو الاستجابة غير الكافية من المؤسسات. وتعجز السياسات والبروتوكولات الحالية عن معالجة الفروق الدقيقة في العنف الرقمي. يؤدي عدم معرفة الشباب بالدعم المتاح إلى تفاقم المشكلة، مما يسمح باستمرار التنمر عبر الإنترنت وتصاعده. لمكافحة التسلط عبر الإنترنت بشكل فعال، يعد اتباع نهج متعدد الأوجه أمراً ضرورياً. وينبغي إطلاق حملات توعية لتثقيف كل من الشباب والكبار حول مدى انتشار العنف الرقمي وعواقبه. بالإضافة إلى ذلك، يجب على المؤسسات إعطاء الأولوية لتطوير وتنفيذ سياسات وبروتوكولات قوية مصممة خصيصاً لمعالجة التسلط عبر الإنترنت. في الختام، يشكل التنمر عبر الإنترنت تهديداً خطيراً لرفاهية الشباب في صربيا. إن دمج التدابير الشاملة، بما في ذلك التعليم والتوعية والسياسات المستهدفة، أمر ضروري لخلق مساحة رقمية أكثر أماناً للشباب.

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

في كل عام، يتعاطى ما يقرب من 210 ملايين شخص في جميع أنحاء العالم المخدرات، مما يؤدي إلى وفاة حوالي 200 ألف شخص. إن تعاطي المواد ذات التأثير النفسي لا يشكل تهديداً صحياً فحسب، بل يشكل أيضاً عبئاً اجتماعياً واقتصادياً كبيراً على الصعيد العالمي. إن الوقاية الأولية، ومراقبة استخدام جميع المواد ذات التأثير النفسي، أمر بالغ الأهمية. ومع ذلك، في صربيا، تدرج التدخلات الوقائية في المقام الأول في مجال الوقاية الشاملة، مع عدم استخدام التدخلات الانتقائية والمحددة لمجموعات معرضة للخطر بشكل كافٍ. كشفت الدراسة الاستقصائية الوطنية عن أنماط حياة سكان جمهورية صربيا في عام 2014 أن 8.0% من السكان الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاماً قد تعاطوا المخدرات غير المشروعة مرة واحدة على الأقل في حياتهم. كان القنب هو المخدرات غير المشروعة الأكثر استخداماً، حيث أبلغ عنها 7.7% من المشاركين. تم استخدام المهدئات والمنومات من قبل 22.4% من المشاركين في العام السابق. ورغم أن الوثائق والسياسات الاستراتيجية تتوافق مع المبادئ التوجيهية للاتحاد الأوروبي، فإن تنفيذها غير المتسق يتطلب المزيد من الاهتمام من جانب المؤسسات ذات الصلة. إن وضع تعاطي الكحول وتعاطيه بين الشباب في صربيا مثير للقلق. في السنوات القليلة

الماضية، أصبح من الطبيعي تقريبًا أن تكون كل نزهة للشباب أو احتفالات بأعياد الميلاد أو امتحانات ناجحة مصحوبة بكميات كبيرة من الكحول. يتزايد باستمرار اتجاه استهلاك الكحول بين الشباب، وهذا ما تشير إليه العديد من الدراسات في العالم وفي بلدنا. وفقًا لأحدث الأبحاث التي أجرتها المفوضية الأوروبية، فإن كل خمس سكان الاتحاد الأوروبي الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عامًا يشربون الكحول بانتظام وبشكل مفرط. في صربيا، وفقًا لبحث معهد حماية الصحة "الترامبولين"، فإن حوالي 50 بالمائة من الشباب يشربون المشروبات الكحولية أحيانًا، و20 بالمائة يسكرون أحيانًا، وسبعة بالمائة منهم يشربون بانتظام. تظهر الأبحاث التي أجراها معهد الترامبولين أن أول حالة سكر في صربيا تحدث في المتوسط في سن 13.5 سنة، وعلى أبعاد تقديري في سن 20 سنة. وتظهر علامات الإدمان في المتوسط في سن 21.5 سنة تقريبًا، في حين يأتي الشباب للعلاج بين سن 25 و 27 عامًا. في بلغراد، نصف العدد الإجمالي لمدمني الكحول الذين تم علاجهم هم من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 30 عامًا. كما أن الوضع مع استهلاك الكحول بين الشباب في صربيا مثير للقلق أيضًا. تشير الدراسات إلى أن حوالي 50% من الشباب يشربون المشروبات الكحولية أحيانًا، بينما يسكر 20% منهم أحيانًا. تحدث أول تجربة للسكر في المتوسط في سن 13.5 عامًا. وتظهر علامات الإدمان في سن 21.5 عامًا تقريبًا، ويتراوح عمر العلاج بين 25 و 27 عامًا. فيما تشارك في الوقاية جهات مختلفة، منها وزارة الصحة ووزارة الداخلية ووزارة الشباب والرياضة وغيرها. في الإجراءات الوقائية، هناك فجوة ملحوظة في تنفيذ التدخلات الوقائية الانتقائية والمحددة. والتركيز الحالي على الوقاية الشاملة لا يرقى إلى مستوى تلبية الاحتياجات المحددة للأفراد والجماعات المعرضين للخطر. يعد اتباع نهج شامل ومتعدد القطاعات أمرًا بالغ الأهمية لمعالجة تعاطي المواد ذات التأثير النفسي واستهلاك الكحول بين الشباب. وينبغي أن تشمل الجهود برامج الوقاية المستهدفة خلال جميع مراحل التعليم، والتي تشمل الآباء والمعلمين والعاملين في مجال الصحة. وتحتاج الوثائق والسياسات الاستراتيجية إلى التنفيذ المتسق، مع التركيز على التدخلات الوقائية الانتقائية والمحددة. في الختام، هناك حاجة إلى جهود عاجلة ومنسقة للتخفيف من المخاطر المرتبطة بتعاطي المواد ذات التأثير النفسي واستهلاك الكحول بين الشباب في صربيا.

تمييز

في صربيا، يمثل التمييز تحديًا هائلًا، ويؤثر بشكل كبير على رفاهية الشباب. يتعمق هذا الفصل في الجوانب المتعددة الأوجه للتمييز، ويسلط الضوء على الأشكال المختلفة ويسلط الضوء على الفئات الضعيفة والتحديات النظامية. لا يزال التمييز في التعليم يمثل قضية ملحة، حيث يواجه الأطفال، وخاصة العجز وذوي الإعاقة، ممارسات تمييزية داخل المؤسسات التعليمية. ويساهم الانتقال إلى التدابير الوقائية في الوقت المناسب والاستجابات غير الكافية في استمرار هذه المشكلة المتفشية. تكشف الإحصاءات عن اتجاه مثير للقلق، حيث تم الإبلاغ عن 370 حالة من المستوى الثالث من العنف في عام 2021. ويمثل هذا زيادة بنسبة 44.3% في الحالات المبلغ عنها من عام 2013 إلى عام 2019، مما يؤكد الحاجة الملحة للتدخلات المستهدفة والإصلاحات المنهجية. يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة التمييز في قطاعات متعددة، بما في ذلك التعليم والعمل والحياة المجتمعية والحصول على الخدمات. ويستمر الوصم والفصل بسبب التحيزات الراسخة والمعلومات الخاطئة. يتم الإبلاغ عن التمييز اليومي، لا سيما في التعليم والعمل والحصول على الخدمات، مما يؤكد الحاجة إلى سياسات شاملة وشاملة. إن الفئات الضعيفة التي تم تحديدها في الاستراتيجية الوطنية للشباب، بما في ذلك المعرضين لخطر الفقر،

وشباب الروما، والشباب ذوي الإعاقة، هي الأكثر عرضة لخطر التمييز. وهذا يسلب الضوء على تقاطع التمييز، مما يستلزم اتباع نهج دقيق وموجه لمعالجة التحديات المحددة التي تواجهها هذه المجموعات. ويشكل التمييز في معاملة الأقران بُعداً آخر، حيث يقع أطفال العجر في كثير من الأحيان ضحايا للمعاملة التمييزية من قبل الأقران. ولا يزال معدل انتشار المعاملة التمييزية بين الأقران مرتفعاً، مما يؤكد الحاجة إلى فهم شامل للتمييز يتجاوز الأفعال الفردية. إن التحديات التي تواجه مكافحة التمييز متعددة الأوجه. إحدى العقبات المهمة هي الميل إلى تصنيف السلوكيات التمييزية على أنها عنف من الأقران فقط. ويتطلب التمييز نهجاً متميزاً وشاملاً لمعالجة أسبابه الجذرية ومظاهره المنهجية. وفي الختام، لا يزال التمييز يلقي بظلاله على حياة الشباب في صربيا. وتؤكد الإحصائيات الحاجة الملحة إلى تدخلات مستهدفة، وإصلاحات سياسية، ومبادرات تعليمية لتعزيز مجتمع شامل يقدر التنوع ويرفض التمييز. إن المعركة ضد التمييز لا تتطلب الاعتراف فحسب، بل تتطلب أيضاً جهداً متضافراً من جانب المؤسسات والمجتمعات لتفكيك التحيزات المتأصلة وضمان تكافؤ الفرص للجميع.

الصحة النفسية للشباب

لقد تركت جائحة كوفيد-19، التي بدأت في مارس 2020 في صربيا، تأثيراً دائماً على الصحة العقلية للسكان، وخاصة الشباب. وتواجه البلاد عواقب الأزمة المستمرة، كما يتضح من الوضع الوبائي المستقر والمتطور.

تزايدت تحديات الصحة العقلية خلال الوباء، وتجلت في ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب وتعاطي المخدرات بين الشباب. وقد أدت عوامل مثل الظروف المعيشية غير الصحية، وعدم الاستقرار الاقتصادي، والتجارب المؤلمة إلى تفاقم هذه التحديات، مما يشكل خطراً كبيراً على رفاهية الشباب.

تقدم دراسة بحثية شاملة لعام 2023 أجراها المجلس الوطني للشباب في صربيا رؤى مثيرة للقلق. شعر الشباب بالقلق بشكل كبير على صحتهم العقلية، ويعاني معظمهم من قلق متزايد. وتسلب البيانات:

الإحصائية الضوء أيضاً على خطورة الوضع

الشعور بالخطر: متوسط الاستجابة على مقياس من 1 إلى 5: 2.90؛ شعر الشباب من المدن الكبرى بأنهم أكثر عرضة للخطر من غيرهم

التفاؤل بالمستقبل: أحياناً يشعرون بالتفاؤل: 49.5% تصورهم بفقدان عقولهم: أحياناً: 23.2%؛ غالباً: 8.7%: 18.9%؛ طوال الوقت

لا يزال الوصول إلى خدمات الصحة العقلية يشكل تحدياً، مع الإعراب عن عدم الرضا بشأن توفرها وفعاليتها. وتشمل التوصيات لمعالجة أزمة الصحة العقلية التدخلات العاجلة والمستهدفة، ودمج التنقيف في مجال الصحة العقلية في نظام التعليم الرسمي، وتحسين إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية، وإجراء ورش عمل في المؤسسات التعليمية، وتعزيز مجتمع داعم. بالانتقال إلى رؤى إضافية حول:

الصحة العقلية للشباب، كشفت مجموعة التركيز في نيش عن المزيد من الفروق الدقيقة

مواجهة التوتر والقلق والاكتئاب: 60% من الشباب لم يواجهوا هذه المشكلات، بينما 35.4% تعرضوا لها إلى حد ما

37.8%: مدى تكرار مواجهة مشاكل الصحة النفسية: التوتر: 72.1%؛ القلق: 52.7%؛ الاكتئاب

ركزت مجموعة التركيز على ضغوط الحياة اليومية (التي تم تصنيفها بـ 4 على مقياس من 1 إلى 5) والمعلومات غير الكافية حول الصحة العقلية، والتي يتم الحصول عليها بشكل أساسي من الإنترنت. ظهرت المخاوف المتعلقة بالصحة العقلية، وعدم الرضا عن إمكانية الوصول إلى الخدمات، والاعتماد على دعم الأقران كمواضيع متكررة. أقر المشاركون بأهمية الصحة العقلية ولكنهم أقروا بإهمالها في الممارسة العملية. كان يُنظر إلى الرعاية النظامية للصحة العقلية في صربيا على أنها غير موجودة، مع توصيات تشمل تحسين التنقيف في مجال الصحة العقلية، وزيادة إمكانية الوصول إلى الخدمات، وتوسيع النماذج مثل مراكز الاستشارة النفسية المجانية للشباب. في الختام، يعكس مشهد الصحة العقلية في صربيا، وخاصة بين الشباب، التأثير العميق لجائحة كوفيد-19. ومن الضروري اتخاذ إجراءات عاجلة لضمان رفاهية الشباب، مما يتطلب اتباع نهج شامل وتعاوني من صناعات السياسات والمعلمين والعاملين في مجال الصحة العقلية

في المدارس والمجتمعات الإيطالية، يظل العنف بين الأقران قضية مثيرة للقلق، وتتطلب استراتيجيات شاملة للوقاية والتدخل. والواقع أن الإحصاءات الأخيرة تشير إلى انتشار مثير للقلق للعنف بين الأقران في المدارس الإيطالية، مع زيادة ملحوظة في الحوادث المبلغ عنها. في الواقع، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تعد إيطاليا من بين الدول التي لديها أعلى معدل انتشار للتنمر بين الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 11 عامًا، حيث أفاد 34% من الأولاد و28% من الفتيات أنهم تعرضوا للتنمر مرتين أو ثلاث مرات في عام 2019، **Statista** على الأقل في الزوجين الماضيين. من أشهر. أيضًا، وفقًا لدراسة أجرتها كانت هناك 1271 حالة عنف أو تهديد ضد الطلاب في المدارس الإيطالية، بزيادة قدرها 13.6٪ مقارنة بالعام السابق. وذكرت نفس الدراسة أيضًا أن التنمر عبر الإنترنت كان ظاهرة متنامية، حيث أثر على 9.5٪ من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عامًا. وعلاوة على ذلك، ذكرت اليونيسف أن عنف الأقران يمكن أن يكون له آثار سلبية على صحة الأطفال الجسدية والعقلية، فضلًا عن تحصيلهم الأكاديمي ومهاراتهم الاجتماعية. كما سلط التقرير الضوء على الحاجة إلى برامج فعالة للوقاية والتدخل تشمل المدارس والأسر والمجتمعات المحلية ووسائل الإعلام. ورغم الجهود المبذولة للحد من هذا الاتجاه، فإنه لا يزال يشكل مصدر قلق ملحا. بعض المناطق والفئات العمرية أكثر عرضة للعنف من قبل الأقران، مما يسلب الضوء على الحاجة إلى تدخلات هادفة في هذه المجالات. للتعمق أكثر في الموضوع، من المهم الإشارة إلى أن انتشار هذه الظاهرة في الإقليم يتم التعبير عنه بشكل خاص كنتيجة لأعمال العنف من خلال التقارير الواردة من المؤسسات التعليمية والمسوحات التي أجريت بين الطلاب تشير إلى انتشار مثير للقلق. لا تزال حالات الاعتداء الجسدي والإساءة اللفظية والتسلط عبر الإنترنت مستمرة، مما يؤثر على الطلاب في مختلف الفئات العمرية والمناطق. في السنوات الأخيرة، كانت هناك زيادة مثيرة للقلق في حوادث العنف بين الأقران المبلغ عنها. ويُعزى هذا الارتفاع جزئيًا إلى انتشار قنوات الاتصال الرقمية، مما يسهل على المتنمرين استهداف ضحاياهم عبر الإنترنت. لقد أصبح التنمر عبر الإنترنت أكثر انتشارًا، مما يخلق تحديات جديدة للمعلمين وأولياء الأمور والسلطات. تكشف الدراسات عن تباينات إقليمية في انتشار عنف الأقران. تشهد مناطق معينة، وخاصة المراكز الحضرية، معدلات أعلى من التنمر مقارنة بمناطق أخرى. تسلط هذه الفوارق الإقليمية الضوء على الحاجة إلى تدخلات مستهدفة في مجتمعات ومدارس محددة. في حين أن عنف الأقران يؤثر على الطلاب من جميع الأعمار، إلا أن هناك فئات عمرية محددة أكثر عرضة للتنمر. ومن الضروري ملاحظة أن الحالات المبلغ عنها قد لا تمثل سوى جزء صغير من الحوادث الفعلية. ولا يزال نقص الإبلاغ يشكل تحديًا كبيرًا بسبب عوامل مختلفة، بما في ذلك الخوف من الانتقام، والوصم الاجتماعي، وانعدام الثقة في فعالية التدخلات. يختار العديد من الضحايا والشهود عدم الإبلاغ، مما يجعل من الصعب قياس المدى الحقيقي للمشكلة. يؤثر انتشار عنف الأقران بشكل مباشر على البيئة الأكاديمية. تتطلب معالجة الوضع الحالي للعنف بين الأقران في إيطاليا اتباع نهج متعدد الأوجه. وينبغي أن تركز الجهود ليس فقط على فهم مدى الانتشار والأنماط، ولكن أيضًا على تشجيع الإبلاغ وتعزيز الوعي وتنفيذ التدخلات القائمة على الأدلة والمصممة خصيصًا لمختلف الفئات العمرية والمناطق. يعد التعاون بين المدارس والمجتمعات والسلطات أمرًا بالغ الأهمية لخلق بيئة أكثر أمانًا لجميع الطلاب.

التنمر الإلكتروني

يشير التنمر عبر الإنترنت في إيطاليا إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية، مثل الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي، لمضايقة الأفراد أو تخويفهم أو استهدافهم، وخاصة الشباب. إنها تطرح تحديات فريدة بسبب طبيعتها على الإنترنت، مما يجعل من الضروري فهم الأشكال المختلفة التي تتخذها وتأثيرها على الضحايا. وبالتركيز على الوضع الحالي لهذه الظاهرة في البلاد، فهي الآن آخذة في الارتفاع مع وجود عدد كبير من الحالات المبلغ عنها بين الشباب. توفر شبكة الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي سبلاً للمضايقات مجهولة المصدر، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة. وبطبيعة الحال، سهّل التقدم التكنولوجي، بما في ذلك الهواتف الذكية وتطبيقات المراسلة، انتشار التنمر عبر الإنترنت في إيطاليا. لقد سهّل الاتصال المستمر على الجناة استهداف ضحاياهم في أي وقت وفي أي مكان، بما في ذلك المجموعات السكانية المستهدفة، وتحديدًا المراهقين والشباب، الذين هم أكثر عرضة للتسلط عبر الإنترنت. تظهر الأبحاث أن المراهقين هم أهداف متكررة بسبب تواجدهم النشط على منصات التواصل الاجتماعي. من بين الأسباب وعوامل الخطر المختلفة إخفاء الهوية وانتحال الشخصية وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي. أولاً، من المعترف به أن إخفاء الهوية الذي توفره المنصات على الإنترنت يشجع المتنمرين عبر الإنترنت، ويمكنهم من مضايقة الآخرين دون خوف من تحديد هويتهم. يعد انتحال الشخصية، حيث يقوم الجناة بإنشاء ملفات تعريف مزيفة لمهاجمة ضحاياهم، مشكلة شائعة أيضاً. ومن ناحية أخرى، تعمل منصات التواصل الاجتماعي على تضخيم تأثير التنمر عبر الإنترنت. ومن ثم، فإن الرغبة في التحقق الاجتماعي، إلى جانب الضغط للحفاظ على التواجد عبر الإنترنت، تجعل الشباب عرضة للتحرش عبر الإنترنت. إن الطبيعة الرقمية للتنمر عبر الإنترنت تميزه عن التنمر التقليدي، مما يمكن الجناة من توسيع نطاق وصولهم إلى ما هو أبعد من الحدود المادية. توفر منصات التواصل بالإضافة إلى تطبيقات المراسلة مثل **Snapchat** و **Instagram** و **Facebook** الاجتماعي مثل **WhatsApp**، أرسناً خصبة لحوادث التنمر عبر الإنترنت. تشمل الأشكال المختلفة للتنمر عبر **WhatsApp**، الإنترنت إنشاء ملفات تعريف مزيفة لانتحال شخصية الضحايا، وتداول صور أو مقاطع فيديو محرجة، واستخدام لغة جارحة من خلال الرسائل النصية أو التعليقات. وفي الواقع، فإن تأثير التنمر عبر الإنترنت على الضحايا عميق ومتعدد الأوجه. وبعيداً عن الضيق العاطفي المباشر، غالباً ما يعاني الضحايا من آثار نفسية طويلة المدى، بما في ذلك القلق والاكتئاب وتناقص الشعور بقيمة الذات. قد يتأثر الأداء الأكاديمي بسبب زيادة التغيب وصعوبة التركيز في الفصل. علاوة على ذلك، تشمل العواقب الاجتماعية الأوسع نطاقاً للتنمر عبر الإنترنت ثقافة سامة عبر الإنترنت يمكن أن تؤثر على التماسك الاجتماعي والتفاعل الرقمي بين المواطنين. يتطلب التصدي للتنمر عبر الإنترنت اتباع نهج متعدد الأوجه يشمل المدارس وأولياء الأمور وصانعي السياسات وشركات التكنولوجيا. وتشكل البرامج التعليمية التي تعزز المعرفة الرقمية، والتعاطف، والسلوك المسؤول عبر الإنترنت أهمية بالغة. من الضروري اتخاذ تدابير قانونية، بما في ذلك التشريعات المحددة التي تستهدف التسلط عبر الإنترنت، لمحاسبة الجناة. ومن بين تدابير الوقاية، تنفذ المدارس والمنظمات في إيطاليا برامج تعليمية لرفع مستوى الوعي حول التنمر عبر الإنترنت. تعمل هذه المبادرات على تثقيف الطلاب حول السلامة عبر الإنترنت، والاستخدام المسؤول للإنترنت، وعواقب التسلط عبر الإنترنت. كما أن تثقيف الآباء حول

محو الأمية الرقمية وتشجيع التواصل المفتوح مع أطفالهم أمر بالغ الأهمية، لأن مشاركة الوالدين تساعد في تحديد علامات التنمر عبر الإنترنت وتوفير الدعم للضحايا

الصحة النفسية للشباب

جلبت جائحة كوفيد-19، التي اجتاحت العالم بطريقة غير مسبوقة، عددًا كبيرًا من تحديات الصحة العقلية. واجهت إيطاليا، التي كانت من بين الدول الأكثر تضررًا خلال المراحل الأولى من الوباء، قضايا فريدة وعميقة تتعلق بالسلامة النفسية لمواطنيها. ومن حيث الآثار النفسية، فإن الضغوطات الناجمة عن الوباء، والتي تشمل المخاوف الصحية، والشكوك الاقتصادية، وإجراءات الإغلاق الصارمة، أثرت بشكل كبير على سكان إيطاليا. لقد سيطر القلق والخوف على الحياة اليومية، مما خلق شعورًا سائدًا بعدم الارتياح. علاوة على ذلك، عانت الأمة من حزن وخسارة عميقين، حيث كانت العائلات والمجتمعات تنعي فقدان أحبائها بسبب الفيروس. وساهمت هذه الصدمات الجماعية في زيادة حالات الاكتئاب وغيره من اضطرابات الصحة العقلية. وبرز العاملون في مجال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية كأبطال مجهولين، حيث تحملوا وطأة الأزمة. لقد جاءت جهودهم الحثيثة لإنقاذ الأرواح بتكلفة، مما أدى إلى الإرهاق والإرهاق العاطفي. ويواجه كبار السن، وخاصة أولئك الموجودين في مرافق الرعاية الطويلة الأجل، مخاطر متزايدة، مما يؤدي إلى زيادة العزلة والاضطراب العقلي. وأخيرًا وليس آخرًا، واجه الطلاب والشباب اضطرابات في التعليم والتفاعلات الاجتماعية، مما أدى إلى تفاقم مشاعر الوحدة والقلق. وفقًا لاستراتيجيات التكيف وأنظمة الدعم، وضعت الحكومة الإيطالية مبادرات مختلفة، حيث أدركت بسرعة خسائر الصحة العقلية الناجمة عن الوباء ونفذت العديد من الحلول والدعم الممكنة. وشملت هذه الأخيرة خطوط المساعدة التي يعمل بها متخصصون في الصحة العقلية، وتقديم الاستشارة والدعم النفسي للأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب والحزن. تم تطوير المنصات عبر الإنترنت وتطبيقات الهاتف المحمول لتوفير استراتيجيات التكيف القائمة على الأدلة، وتمارين اليقظة الذهنية، والموارد اللازمة لإدارة الصحة العقلية في المنزل. بالإضافة إلى ذلك، تم تخصيص تمويل طارئ لخدمات الصحة العقلية لتوسيع قدراتها وتلبية الطلب المتزايد. ومن ناحية أخرى، لعبت المجتمعات المحلية والمنظمات غير الربحية دورًا حاسمًا في تقديم الدعم العاطفي والعملية. وتم إطلاق مبادرات تطوعية لمساعدة الفئات السكانية الضعيفة، مثل كبار السن والأفراد الذين يعانون من حالات الصحة العقلية الموجودة مسبقًا، وتسوق البقالة، وتوصيل الأدوية، والتفاعل الاجتماعي عبر المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو. نظمت المراكز المجتمعية مجموعات دعم افتراضية، مما أدى إلى خلق مساحات آمنة للناس لتبادل تجاربهم واستراتيجيات التكيف. وقد عززت هذه المبادرات الشعور بالانتماء وقللت من مشاعر العزلة بين أفراد المجتمع. وبطبيعة الحال، كنظام للتكيف، تم إنشاء العديد من مجموعات الدعم عبر الإنترنت وخدمات الاستشارة لتلبية احتياجات الصحة العقلية المتنوعة للسكان. تطوع متخصصو الصحة العقلية بوقتهم لتسهيل جلسات العلاج الافتراضي، والاستشارة الجماعية، وورش العمل التي تركز على إدارة التوتر والمرونة. وكانت هذه الخدمات في متناول أي شخص لديه اتصال بالإنترنت، مما يضمن حصول الأفراد، بغض النظر عن موقعهم، على الدعم الذي هم في أمس الحاجة إليه. وقد تم تقديم العديد من هذه الخدمات مجانًا، مما أدى إلى إزالة العوائق المالية التي تحول دون الوصول إلى رعاية الصحة العقلية. ونتيجة لذلك، هناك دليل

موثق على أن الوباء أدى إلى تسريع اعتماد خدمات العلاج عن بعد والاستشارات عن بعد في البلاد. قام متخصصو الصحة العقلية بتكثيف ممارساتهم لتقديم جلسات استشارية عن بعد، مما يوفر استمرارية الرعاية مع الالتزام بإرشادات التباعد الاجتماعي. وتضمن منصات العلاج عن بعد سرية وأمن الجلسات، مما مكن الأفراد من تلقي العلاج بأمان وراحة في منازلهم. لم يضمن هذا النهج الوصول إلى دعم الصحة العقلية فحسب، بل أدى أيضًا إلى تطبيع مفهوم العلاج عبر الإنترنت، مما يقلل من وصمة العار المرتبطة بطلب المساعدة في مشكلات الصحة العقلية. وفي أعقاب هذه الموجة، برز التطبيب عن بعد كمنارة للأمل، مما أتاح تقديم استشارات الصحة العقلية عن بعد

تمييز

يشير التمييز إلى المعاملة غير العادلة أو الضارة للأفراد أو الجماعات على أساس خصائص مثل العرق أو الأصل العرقي أو الجنس أو التوجه الجنسي أو الإعاقة أو الدين، ومن المعترف به عالميًا كيف يمكن أن يؤثر ذلك سلبيًا على حقوق الإنسان أو كرامته أو ورفاهية الأفراد والمجتمعات. أحد أكثر أنواع التمييز انتشارًا في إيطاليا هو ضد المهاجرين وطالبي اللجوء واللاجئين، الذين كثيرًا ما يواجهون العداء والعنف والاستبعاد من المجتمع. أفادت هيومن رايتس ووتش أن إيطاليا نفذت سياسات وممارسات تقوض حقوق هذه المجموعات وحمايتهم، مثل حرمانهم من الوصول إلى ظروف الاستقبال الملائمة والرعاية الصحية والتعليم والمساعدة القانونية. علاوة على ذلك، تعاونت إيطاليا مع ليبيا لمنع المهاجرين من الوصول إلى أوروبا عن طريق البحر، مما يعرضهم لانتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان في مراكز الاحتجاز الليبية. وذكر تقرير كشفت عنه منظمة العفو الدولية أنه في عام 2022، استمرت إيطاليا في دعم خفر السواحل الليبي لاعتراض المهاجرين وإعادتهم إلى ليبيا، على الرغم من أدلة التعذيب والاعتصاب والعبودية والقتل التي يواجهونها هناك. نوع آخر من التمييز في إيطاليا هو ضد العجز، وهم أقلية عرقية مهمشة ومضطهدة تاريخياً في أوروبا. يعاني شعب الروما في إيطاليا من التمييز في مختلف مجالات الحياة، مثل السكن والتعليم والتوظيف والرعاية الصحية. كما أنهم يواجهون خطاب الكراهية والعنف والإخلاء القسري من مستوطناتهم. وفي عام 2022، هدد سياسي إيطالي من حزب "إخوان إيطاليا" اليميني المتطرف بطرد شعب الروما من البلاد إذا فاز حزبه في الانتخابات العامة في سبتمبر. ويوضح هذا البيان المخاطر التي يواجهها العجز في أوروبا نتيجة لتصاعد النزعة القومية والشعبوية. النوع الثالث من التمييز في إيطاليا هو ضد الأشخاص ذوي الإعاقة، الذين غالبًا ما يواجهون عوائق تحول دون مشاركتهم الكاملة وإدماجهم في المجتمع. يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة في إيطاليا تحديات في الوصول إلى خدمات الدعم الفردية، والترتيبات التيسيرية المعقولة، والعيش المستقل، ومستوى معيشي مناسب. في عام 2022، أصدرت لجنة الأمم المتحدة المعنية بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة قرارًا تاريخيًا ضد إيطاليا لانتهاكها حقوق أسرة من الأشخاص ذوي الإعاقة الذين حرموا من خدمات الدعم الكافية من قبل الدولة. وحثت اللجنة إيطاليا على تزويدهم بالمساعدة والتعويض المناسبين، واتخاذ التدابير اللازمة لمنع حدوث انتهاكات مماثلة في المستقبل. من المسلم به أن إيطاليا خطت خطوات واسعة في تشريعات مكافحة التمييز، بما في ذلك توجيه المساواة العنصرية، الذي يهدف إلى مكافحة التمييز العنصري. ومع ذلك، لا تزال هناك تحديات تتعلق بالتنفيذ، وهناك حاجة إلى التنفيذ المتسق لهذه القوانين. وتسلط المقارنات مع المعايير الدولية الضوء على مجالات التحسين، بما في ذلك

التشريعات الأكثر شمولاً والعقوبات الأكثر صرامة على الممارسات التمييزية. لقد بُذلت جهود عديدة لمكافحة التمييز، من بينها المبادرات الحكومية والمبادرات المهمة من المنظمات غير الحكومية. وفقاً للحكومة الإيطالية، فقد أطلقت حملات لتعزيز الشمولية والتنوع الثقافي. ومن ناحية أخرى، أدت الجهود التعاونية مع المنظمات غير الحكومية إلى مبادرات بناء المجتمع وورش العمل وحملات التوعية. ويلعب الدعم المالي لهذه المنظمات دوراً حاسماً في تعزيز التكامل الاجتماعي ومكافحة التمييز.

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

يشمل هذا الخليط في إيطاليا الذي يستخدم مختلف المواد ذات النفوذ النفسي، سواء كان المجرم أو غير المجرم، مما يؤدي إلى تحقيق نتائج كبيرة على الصحة العامة. تؤثر المواد ذات الصلة على الوظائف النفسية ويمكن أن تؤدي إلى الاعتماد والإدمان على العوائق الجسدية والعقلية والاجتماعية. ينفذ هذا التنفيذ، ويؤثر على الأشخاص والأسر والمجتمعات، ويطلب منهم البحث عن مرشحين شرعيين وشخصيين مناسبين. وفقاً لكلا النوعين والأنواع من تعاطي التبغ، فإن الضحية الإيطالية طيفاً واسعاً من تعاطي التبغ، حيث يعد الحشيش والكوكايين والهروين من أكثر المخدرات غير المشروعة التي يتم تعاطيها. ومع ذلك، فإن العلماء المثيرون للاهتمام بشدة استخدام الأدوية الموصوفة طبيًا، وخاصة المواد الأفيونية والبنزوديازيبينات. ونتيجة لتوفر هذه الأدوية والإساءة المستخدمة في العبء المعلن لتعاطي المخدرات في جميع أنحاء العالم. وعلى سبيل المثال، فإن تعاطي الكحول منتشر على نطاق واسع، ويتداخل مع فئات سكانية مختلفة. يعتبر في شرب الخمر بين الشباب واستهلاك الكحول دون تعليمات خاصة به. لا يؤدي إلى تقليل استهلاك الكحول إلى المشاكل الصحية مثل الأمراض المزمنة، بل ويقلل أيضًا من الإصابة بالعنف والاضطراب الاجتماعي والأسرة والمجتمع. ومن خلال عدم ظهور المتشابهة، يمكن التعرف على بعض عوامل المنطقة المشتركة، من حيث العوامل الاجتماعية الحديثة والنفسية. بالنسبة للأولى، فقد تم تسجيل تلك التحسنات الاجتماعية الأفضل بشكل كامل على منتجات تعاطي المخدرات. غالباً ما يلجأ الأشخاص الذين يعانون من الفقر والبطالة إلى المواد كآلية للتكيف. وهي محدودة الوصول إلى فرص التعليم التجريبي للتوصل إلى اتفاق بشأن تعاطي المخدرات، مما يؤثر على مجتمعات المحرومين بشكل غير مناسب. ومن ناحية أخرى، فإن العوامل النفسية، مثل القضاء والصدمات والاختلالات الصحية الناشئة مثل العامل والقلق، ربما ما الذي يمكن أن يستنتج تعاطي المخدرات. يمكن أن يلجأوا إلى ويلسون أو الطبيب الذاتي والهروب من أمريكا اللاتينية. المجموعة الشاملة للصحة المتسببة في خطر علاجي، مما يتطلب عملها للتدخل الفعال. وفيما يتعلق بالعواقب الصحية، فإن تسبب تعاطي الكحول في التأثير على مدمر يؤدي إلى عدم ظهور عدد من الأسئلة الصحية، وتسبب في تليف الكبد بسبب تعاطي الكحول إلى مشاكل الجهاز وغير ذلك. اشترك في التدخين. تعاطي المخدرات عن طريق الإصابة بأمراض خطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشري / يظهر بسبب الإصابة بالتهاب الكبد. وهي متكاملة الصحة تمامًا، بما في ذلك الذهان الناجم عن المواد، لتزايد خلل الصحة العامة. ومع ذلك، فإن العوائق التقليدية هي الاقتراحات التقليدية ولا يتم تقديمها بالقدر الكافي في معظم الأوقات. يؤدي المخدرات إلى الشراكة الاجتماعية العشرة، مما يؤدي إلى صراعات داخل الأسرة والمجتمع. غالباً ما يصيبنا العنف المنزلي بسبب تعاطي المخدرات، مما يخلق بيئات غير آمنة. وبعد أن بدأت الجرائم بدأت بالمخدرات وضعف القدرة على الحكم بسبب التسمم الكبير على

السلامة العامة، مما يترتب على ذلك تأثر جهات مكافحة المخدرات. جهود مكافحة الكوارث الشاملة وجميع المدارس والمجتمعات. تعمل هذه البرامج على رفع مستوى الوعي بمختلف أنواع الفيتامينات والإصدارات الصحية. تسلط حملات التوعية العامة على مرضى الكحول والكحول، وتهدف إلى ردع الأشخاص، وخاصة الشباب، عن تجربة التبغ أو الكحول. فيما يتعلق بإعادة تشغيلها، أصبحت قادرة على الوصول إلى مجموعة من الخيارات العلاجية، بما في ذلك الاستشارة العلاجية والسلوكية والمساعدة في إدمان المواد الأفيونية. لعدم وجود برامج جديدة للأضرار الجسدية والنفسية للإدمان. إن كثير من الأضرار، مثل برامج تقليل استهلاك المستهلك للمنتج، قوية للإشراف، ونتيجة لذلك، لسلامة متشيبو النووي، وعدد قليل من الأشخاص الذين يعانون من التدخين السلبي

البوسنة والهرسك

عنف الأقران

يعد العنف بين الأقران بين الشباب قضية اجتماعية مثيرة للقلق وتتطلب الاهتمام في البوسنة والهرسك. إن فهم مدى وعواقب عنف الأقران أمر ضروري في تطوير استراتيجيات فعالة لمنع هذه المشكلة ومعالجتها. تشير البيانات المستمدة من الدراسات البحثية التي أجريت في البوسنة والهرسك إلى أن عنف الأقران يمثل مشكلة كبيرة تؤثر على الشباب. وفقاً لدراسة استقصائية أجرتها منظمة غير حكومية محلية في عام 2018، أفاد ما يقرب من 30% من الشباب البوسني أنهم تعرضوا لشكل من أشكال عنف الأقران في حياتهم. وكانت أكثر أنواع عنف الأقران شيوعاً هي الإساءة اللفظية، والاعتداء الجسدي، والاستبعاد من الفئات الاجتماعية. تعد المدارس مكاناً بارزاً لحدوث عنف الأقران. وكشف الاستطلاع نفسه أن أكثر من 40% من الطلاب تعرضوا للتنمر في المدرسة. كان التنمر الجسدي والإساءة اللفظية من أشكال العنف السائدة في البيئة المدرسية. لا يؤثر التنمر على الضحية فحسب، بل يمكن أن يخلق أيضاً بيئة تعليمية معادية لجميع الطلاب. مع زيادة استخدام التكنولوجيا الرقمية، برز التنمر عبر الإنترنت باعتباره مصدر قلق كبير بين الشباب البوسني. وجدت دراسة أجرتها اليونيسف في عام 2020 أن ما يقرب من 25% من المراهقين في البوسنة والهرسك أفادوا بأنهم ضحايا للتنمر عبر الإنترنت. كانت منصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة هي الوسيلة الأكثر شيوعاً لحوادث التنمر عبر الإنترنت. إن تأثير عنف الأقران على الصحة العقلية للشباب كبير. غالباً ما يعاني ضحايا عنف الأقران من ضائقة عاطفية، وقلق، واكتئاب، وانخفاض في الأداء الأكاديمي. يمكن أن يكون للتعرض طويل الأمد لعنف الأقران آثار دائمة على احترام الذات والتفاعلات الاجتماعية. وإدراكاً لخطورة هذه المشكلة، تم تنفيذ مبادرات مختلفة لمنع ومعالجة العنف بين الأقران في البوسنة والهرسك. وقد تم إدخال سياسات مكافحة التنمر في المدارس، مع التركيز على تعزيز بيئة تعليمية آمنة وشاملة. كما تنظم المنظمات غير الحكومية ومراكز الشباب حملات توعية وورش عمل لتعزيز التعاطف وحل النزاعات والتواصل الإيجابي بين الشباب. تلعب المؤسسات التعليمية دوراً حاسماً في منع عنف الأقران. يجب تدريب المعلمين وموظفي المدرسة على التعرف على حالات عنف الأقران ومعالجتها على الفور. بالإضافة إلى ذلك، يعد إشراك الأسر والمجتمعات وأصحاب المصلحة المعنيين أمراً حيوياً في دعم الشباب وخلق ثقافة الاحترام والتسامح. يعد العنف بين الأقران بين الشباب قضية اجتماعية

مهمة تتطلب عملاً جماعياً في البوسنة والهرسك. إن انتشار العنف بين الأقران، وخاصة في المدارس والمنصات عبر الإنترنت، يسلط الضوء على الحاجة الملحة لجهود الوقاية والتدخل الشاملة. ومن خلال معالجة الأسباب الجذرية وتعزيز التواصل الإيجابي والتعاطف، يستطيع المجتمع البوسني أن يخلق بيئة أكثر أماناً لشبابه وأن يعزز ثقافة الاحترام والتفاهم التمر الإلكتروني.

يشير التمر عبر الإنترنت إلى الاستخدام المتعدد لأدوات الاتصال الرقمية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل الفورية أو البريد الإلكتروني، لإيذاء أو تهديد أو مضايقة أو إخراج فرد أو مجموعة. ويمكن أن يتخذ شكل رسائل مؤذية، أو نشر شائعات، أو مشاركة معلومات خاصة، أو إنشاء محتوى مهين، مما يؤدي غالباً إلى الاضطراب العاطفي والأذى النفسي للضحايا. لقد برز التسلسل عبر الإنترنت باعتباره تهديداً كبيراً لسلامة الشباب في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك في البوسنة والهرسك. مع استمرار تقدم التكنولوجيا، يتعرض الشباب بشكل متزايد للمنصات عبر الإنترنت، مما يجعلهم عرضة لأشكال مختلفة من التمر عبر الإنترنت. يعد التمر عبر الإنترنت مشكلة منتشرة تؤثر على الشباب في البوسنة والهرسك. ومع تزايد انتشار استخدام الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي، زادت حالات التمر عبر الإنترنت بشكل كبير. وقد يؤدي الافتقار إلى المعرفة الرقمية والوعي بشأن السلامة عبر الإنترنت إلى تفاقم المشكلة، مما يجعل الشباب أكثر عرضة للتمر عبر الإنترنت. للتمر عبر الإنترنت عواقب وخيمة على سلامة ورفاهية الشباب البوسني. غالباً ما يعاني الضحايا التمر عبر الإنترنت من القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات والانسحاب الاجتماعي. وفي الحالات الشديدة، تم ربط التمر عبر الإنترنت بالتفكير والمحاولات الانتحارية، مما يسلط الضوء بشكل أكبر على الحاجة الملحة لمعالجة هذه المشكلة. بذلت البوسنة والهرسك جهوداً للتصدي للتسلط عبر الإنترنت من خلال إطارها القانوني الحالي. قد تشمل التشريعات المتعلقة بحماية البيانات، والتحرش عبر الإنترنت، وحماية الطفل أحكاماً تغطي حالات التسلسل عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يتم تشجيع المؤسسات التعليمية على اعتماد سياسات مكافحة التمر، والتي يجب أن تتضمن أحكاماً تتعلق بمنع التمر عبر الإنترنت والتدخل فيه. تعمل العديد من المنظمات غير الحكومية والوكالات الحكومية في البوسنة والهرسك على رفع مستوى الوعي حول التسلسل عبر الإنترنت وتنفيذ التدابير الوقائية. وتشمل هذه المبادرات برامج تعليمية في المدارس والمجتمعات تعمل على تعزيز المعرفة الرقمية والسلامة عبر الإنترنت والاستخدام المسؤول للإنترنت. ومن خلال تمكين الشباب بالمعرفة والمهارات، يمكنهم حماية أنفسهم وأقرانهم بشكل أفضل من التمر عبر الإنترنت. يعد الوصول إلى خدمات الدعم والاستشارة أمراً بالغ الأهمية لضحايا التمر عبر الإنترنت. في البوسنة والهرسك، تم إنشاء خطوط المساعدة ومراكز الاستشارة والمنصات عبر الإنترنت لتقديم المساعدة والدعم العاطفي للشباب الذين يواجهون حوادث التمر عبر الإنترنت. يعد توفر هذه الموارد أمراً ضرورياً لمساعدة الضحايا على التعامل مع التأثير العاطفي للتمر عبر الإنترنت. يشكل التسلسل عبر الإنترنت تهديداً خطيراً لسلامة الشباب في البوسنة والهرسك، مما يتطلب بذل جهود جماعية من جميع أصحاب المصلحة لمكافحته بفعالية. ويجب دمج التدابير القانونية والبرامج التعليمية وخدمات الدعم لخلق بيئة رقمية آمنة للشباب البوسني. ومن خلال تعزيز ثقافة الاحترام والتعاطف، وتعزيز الاستخدام المسؤول للإنترنت، يمكن للبلاد أن تخطو خطوات كبيرة في ضمان سلامة ورفاهية سكانها الشباب في العصر الرقمي.

الصحة النفسية للشباب

كان لجائحة كوفيد-19 تأثير عميق على الصحة العقلية للأفراد في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الشباب في البوسنة والهرسك. لقد جلب الوباء تحديات غير مسبوقة، بما في ذلك الخوف من العدوى، والعزلة الاجتماعية بسبب عمليات الإغلاق وإجراءات التباعد الجسدي، وعدم اليقين الاقتصادي، وفقدان الأحباء، وتعطل التعليم والحياة اليومية. وقد ساهمت هذه العوامل في ارتفاع مستويات القلق والتوتر وعدم اليقين، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الصحة العقلية المختلفة. إن تصوير وسائل الإعلام لفيروس كوفيد-19 على أنه تهديد حصري وتغطية مستمرة للوباء يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الذعر والتوتر بين الأفراد. ومن الممكن أن تؤدي المعلومات المضللة والشائعات والإثارة إلى زيادة القلق والخوف، مما يجعل من الصعب على الشباب التعامل مع حالات عدم اليقين الناجمة عن الوباء. تشمل بعض مشكلات الصحة العقلية التي ربما واجهها الشباب في البوسنة والهرسك، مثل العديد من الأماكن الأخرى على مستوى العالم، بسبب الوباء ما يلي: اضطرابات القلق - يمكن أن يؤدي عدم اليقين بشأن الوباء والخوف من انتشار الفيروس إلى إثارة اضطرابات القلق أو تفاقمها لدى الشباب. فرادى. يمكن أن يؤدي الخوف من التلوث والإفراط في غسل اليدين - (OCD) اضطراب الوسواس القهري أو التنظيف استجابةً للتهديدات المتصورة للوباء إلى ظهور أعراض الوسواس القهري أو تفاقمها. قد يكون الشباب الذين عانوا من مرض شديد أو فقدان أحبائهم - (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة أو اضطرابات كبيرة في الحياة أثناء الوباء معرضين لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. الاكتئاب - يمكن أن تساهم العزلة الاجتماعية والضغط الأكاديمية والشكوك الاقتصادية في ظهور أعراض الاكتئاب لدى الشباب. مشاكل النوم - يمكن أن يؤدي التوتر والقلق المرتبط بالوباء إلى اضطرابات النوم والأرق بين الشباب. من المهم للأفراد والأسر والمجتمعات أن يدركوا تأثير الوباء على الصحة العقلية ويطلبوا الدعم والموارد المناسبة. وتحتاج الحكومات ومؤسسات الرعاية الصحية أيضًا إلى إعطاء الأولوية لخدمات الصحة العقلية وتعزيز الصحة العقلية، خاصة بالنسبة للشباب، أثناء الوباء وبعده. يمكن أن يساعد دعم الصحة العقلية الذي يمكن الوصول إليه وبأسعار معقولة في التخفيف من الآثار طويلة المدى لأزمة كوفيد-19 على الصحة العقلية.

تمييز

يعد التمييز بين الشباب قضية اجتماعية ملحة تحتاج إلى الاهتمام في البوسنة والهرسك. تم الإبلاغ عن التمييز بأشكال مختلفة، مثل التمييز العرقي والديني والعنصري والجنساني، بين الشباب البوسني. ووفقًا لدراسة أجراها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي عام 2019، فإن حوالي 30% من الشباب في البوسنة والهرسك تعرضوا للتمييز مرة واحدة على الأقل في حياتهم. تم الإبلاغ عن التمييز العرقي باعتباره النوع الأكثر شيوعًا، يليه التمييز الديني. يمكن أن تكون المدارس بيئة مهمة يحدث فيها التمييز. وكشفت بيانات من نفس الدراسة التي أجراها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أن حوالي 20% من الشباب تعرضوا للتمييز في بيئاتهم التعليمية. يمكن أن يؤثر التمييز في المدارس سلبيًا على الأداء الأكاديمي والرفاهية العاطفية للطلاب الصغار، مما يؤدي إلى مشاعر الاستبعاد والعزلة. وتشير البيانات المستمدة

من دراسة برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أيضاً إلى أن التمييز منتشر في قطاع التوظيف. ويواجه الشباب من الأقليات، وخاصة المنتمين إلى الأقليات العرقية أو الدينية، عوائق في الوصول إلى فرص العمل، وهم أكثر عرضة للتمييز في مكان العمل. يمكن أن يكون للتمييز آثار ضارة على الصحة العقلية ورفاهية الشباب البوسني. الشباب الذين يعانون من التمييز هم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب والتوتر. وقد يواجهون أيضاً تحديات في تكوين روابط اجتماعية وتطوير هوية ذاتية إيجابية. تعمل الحكومة البوسنية والمنظمات غير الحكومية ومنظمات المجتمع المدني على مكافحة التمييز وتعزيز الشمولية بين الشباب. وتهدف التدابير القانونية، مثل قوانين مكافحة التمييز، إلى حماية حقوق الأفراد ومكافحة الممارسات التمييزية. كما يتم تنفيذ مبادرات تعليمية وحملات توعية لتعزيز التسامح والاحترام والتنوع. تلعب المؤسسات التعليمية دوراً حاسماً في تعزيز بيئة شاملة. ومن الممكن أن يساعد تنفيذ المناهج الدراسية التي تؤكد على التنوع الثقافي وتعزيز الحوار بين الثقافات في الحد من المواقف التمييزية بين الشباب البوسني. بالإضافة إلى ذلك، يعد دعم المجتمع ومشاركته أمراً حيوياً في تحدي السلوكيات التمييزية وإنشاء مجتمع أكثر قبولا.

لا يزال التمييز قضية مثيرة للقلق تؤثر على الشباب في البوسنة والهرسك. إن انتشار التمييز، وخاصة في المدارس وفرص العمل، يستدعي بذل جهود متضافرة لتعزيز الشمولية والاحترام والتفاهم بين الشباب البوسني. ومن خلال معالجة المواقف والسلوكيات التمييزية وتقديم الدعم للمتضررين، يمكن للبوسنة والهرسك أن تعمل على إنشاء مجتمع أكثر انسجاماً يحتضن تنوعه الثقافي الغني..

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

يشكل تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين الشباب مصدر قلق خطير على الصحة العامة في البوسنة والهرسك. كشفت بيانات من مسح وطني أجراه معهد الصحة العامة في اتحاد البوسنة والهرسك في عام 2020 أن ما يقرب من 13% من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عاماً أبلغوا عن تعاطي المخدرات غير المشروعة مرة واحدة على الأقل في حياتهم. وشملت المواد الأكثر تعاطيا الماريجوانا، يليها القنب الاصطناعي والمخدرات غير المشروعة الأخرى. وأشار الاستطلاع نفسه إلى أن تعاطي الكحول والتبغ بين الشباب البوسني كان منتشرًا أيضاً. أفاد حوالي 34% من الشباب عن تعاطي الكحول، وحوالي 20% عن تعاطي التبغ في الشهر الماضي. هناك عدة عوامل خطر تساهم في تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين الشباب البوسني. تلعب العوامل الاجتماعية والاقتصادية، وضغط الأقران، وديناميكيات الأسرة، والتعرض للمواد من خلال وسائل الإعلام والبيئات الاجتماعية أدواراً مهمة في التأثير على سلوكيات تعاطي المخدرات. يمكن أن يكون لتعاطي المواد ذات التأثير النفسي عواقب وخيمة على الصحة البدنية والعقلية للشباب. يمكن أن يؤدي تعاطي المخدرات في سن مبكرة إلى ضعف إدراكي، وإدمان، وصعوبات أكاديمية، ومشاكل صحية طويلة الأمد. علاوة على ذلك، غالباً ما يرتبط تعاطي المخدرات بزيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب. تعمل الحكومة البوسنية والمنظمات المختلفة على معالجة تعاطي المخدرات بين الشباب. تهدف برامج الوقاية والحملات التثقيفية ومبادرات التوعية إلى رفع مستوى الوعي حول مخاطر تعاطي المخدرات

وتعزيز خيارات نمط الحياة الصحي. يعد ضمان الوصول إلى خدمات العلاج وإعادة التأهيل أمرًا بالغ الأهمية للشباب الذين يعانون من تعاطي المخدرات. تعد الخدمات الداعمة والاستشارة وبرامج إعادة التأهيل ضرورية لمساعدة الشباب في التغلب على الإدمان وإعادة الاندماج في المجتمع. يشكل تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين الشباب في البوسنة والهرسك تحديًا كبيرًا للصحة العامة. يستدعي انتشار تعاطي المخدرات اتباع نهج شامل يشمل الوقاية والتثقيف والحصول على العلاج. ومن خلال معالجة عوامل الخطر الأساسية وتقديم الدعم للشباب، يمكن للبوسنة والهرسك أن تعمل على حماية رفاه شبابها وتعزيز جيل مستقبلي أكثر صحة وقدرة على الصمود.

بولندا

عنف الأقران

لقد أصبح عنف الأقران بين الشباب مشكلة كبيرة في جميع أنحاء العالم، وله تأثير ضار على الصحة البدنية والعقلية. بولندا ليست استثناءً، حيث تم الإبلاغ عن حالات البلطجة والتحرش والاعتداء بين الشباب في مختلف البيئات الاجتماعية، بما في ذلك المدارس والأحياء. يعد عنف الأقران، وهو شكل من أشكال العدوان والعنف بين الأشخاص من نفس العمر، مشكلة اجتماعية خطيرة في بولندا. الشباب، الذين ينبغي أن يعيشوا فترة مليئة بالتعلم والمرح والقبول المتبادل، غالبًا ما يصبحون ضحايا أو مرتكبي أعمال عنف في بيئتهم. وهذا يشكل تحديًا اجتماعيًا يصعب المبالغة في تقديره، ويؤثر على العديد من الشباب من مختلف الأعمار والخلفيات. يتجلى عنف الأقران في أشكال مختلفة، مثل العنف الجسدي والنفسي والعاطفي، وكذلك التنمر عبر الإنترنت. ولا تحمل هذه المشكلة عواقب وخيمة على سلامة وصحة الشباب فحسب، بل تؤثر أيضًا على نموهم العاطفي والاجتماعي والتعليمي. ومع ذلك، هناك نقص في البيانات الرسمية الكاملة حول عنف الأقران في بولندا، الأمر الذي يمكن أن يشكل تحديات في مراقبة هذه الظاهرة ومكافحتها بشكل فعال. غالبًا ما تقتصر إحصاءات الشرطة على الجرائم التي وقعت في المدارس أو المؤسسات التعليمية الأخرى. ومع ذلك، تشير البيانات المتاحة إلى أن العنف بين الأقران لا يزال يمثل مشكلة كبيرة في المدارس البولندية. وبحسب تقارير الشرطة في عام 2021، فإن الجرائم الأكثر شيوعاً المسجلة في المؤسسات التعليمية كانت سرقة ممتلكات الآخرين والسطو وإتلاف الممتلكات. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه في السنوات الأخيرة حدث انخفاض في عدد جرائم عنف الأقران في ساحات المدرسة. ومع ذلك، ينبغي توخي الحذر في تفسير هذه البيانات، لأن تأثير جائحة كوفيد-19 على التعلم عن بعد ربما أثر على عدد الجرائم المبلغ عنها. تقدم التقارير البحثية صورة أكثر تعقيداً لعنف الأقران في بولندا. يُظهر تشخيص وطني لحجم ومحددات إساءة معاملة الأطفال، أُجري على عينة وطنية من الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و17 عاماً، أن عنف الأقران هو فئة الإيذاء الأكثر انتشاراً. أكثر من نصف المشاركين (57%) تعرضوا لعنف الأقران في حياتهم، و36% تعرضوا له في العام الماضي. وكانت أشكال العنف الأكثر شيوعاً هي العنف الجسدي والنفسي، والاعتداءات الجماعية، والتنمر، والعنف في المواعدة. هناك اختلافات بين الجنسين والعمر في انتشار العنف، حيث تكون الفتيات أكثر عرضة للعنف النفسي والمراهقات الأكبر سناً أكثر عرضة للعنف في المواعدة. تحدث غالبية حالات عنف الأقران بين المعارف، مما يؤكد أهمية التعليم حول التسامح والاحترام والعلاقات الصحية بين المراهقين. يمكن أن يكون لعنف الأقران مصادر مختلفة. وغالبًا ما ينبع ذلك من الافتقار إلى مهارات حل النزاعات، أو تدني احترام الذات، أو تقليد أنماط العدوان في وسائل الإعلام. يمكن أيضًا أن ينجم العنف عن ضغط مجموعة الأقران، أو الرغبة في الهيمنة، أو الافتقار إلى القدرة على التعاطف مع الآخرين وفهمهم. بالنسبة لضحايا عنف الأقران، يمكن أن تؤدي تجربة العدوان إلى عواقب عاطفية خطيرة، مثل القلق أو الاكتئاب أو مشاكل التركيز أو انخفاض احترام الذات. ومن ناحية أخرى، بالنسبة لمرتكبي الجرائم، يمكن أن يصبح العدوان في سن مبكرة نمطًا مدمرًا من السلوك الذي ينتقل إلى حياة البالغين. تتخذ الحكومة البولندية والمؤسسات التعليمية والمنظمات غير الحكومية خطوات لمكافحة عنف الأقران وضمان سلامة الشباب. تركز البرامج التعليمية الحكومية على منع عنف الأقران من خلال تثقيف الشباب حول الصراع والتعاطف والحزم وحل المشكلات سلميًا.

وتتلقى المدارس الدعم في مكافحة عنف الأقران، ويتم تدريب المعلمين على التعرف على حوادث العنف والاستجابة لها. بالإضافة إلى ذلك، هناك مجموعة متنوعة من المبادرات المجتمعية التي تقدم الدعم النفسي والمساعدة في الأزمات. وتنظم المنظمات غير الحكومية حملات عامة، وتنظم ورش عمل ودورات تدريبية، وتدعم الضحايا وتمنحهم مساحة للتعبير عن تجاربهم. يعد التعاون بين القطاع العام والمنظمات غير الحكومية عنصراً أساسياً في مكافحة عنف الأقران.

التنمر الإلكتروني

إن الوضع في بولندا فيما يتعلق بالتنمر عبر الإنترنت بين الشباب مثير للقلق بشكل متزايد. ومع تطور التكنولوجيا وانتشار شبكة الإنترنت، بدأت هذه الظاهرة تنتشر وتؤثر على حياة الكثير من الشباب. علاوة على ذلك، هناك فجوة بين أولياء الأمور والمعلمين والطلاب من حيث المعرفة والوعي بالتنمر الإلكتروني. التنمر عبر الإنترنت هو شكل من أشكال العدوان الذي يستخدم التكنولوجيا الحديثة، مثل وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني أو المنتديات عبر الإنترنت، لإيذاء الآخرين وإهانتهم وترهيبهم والسخرية منهم. أحد التحديات الرئيسية للتنمر عبر الإنترنت هو عدم وجود إحصائيات دقيقة. لا يتم الإبلاغ عن العديد من الحالات، وغالباً ما يخشى الضحايا طلب المساعدة بسبب العار أو الخوف من الانتقام أو عدم الثقة في المؤسسات ذات الصلة. ومع ذلك، فإن القليل من التقارير والدراسات تشير إلى أن عدداً كبيراً من الشباب في بولندا يتأثرون بهذه المشكلة. وفقاً لدراسة التي أجرتها **(Dzieci w sieci - Raport 2020)** تقرير الأطفال على الويب لعام **We Give Children Strength (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, FDDS)** مؤسسة فإن ما يصل إلى 43% من الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و17 عاماً، قد تعرضوا للتجربة شكل من أشكال التنمر عبر الإنترنت. وكانت الأشكال الأكثر شيوعاً هي الإهانة والتنمر، والتي أثرت على 30% و24% من أفراد العينة، على التوالي. بالإضافة إلى ذلك، كان 18% من المشاركين في الاستطلاع ضحايا للسخرية، و17% تعرضوا للتشهير والنميمة. ومما يثير القلق أيضاً أن 10% من المشاركين كانوا ضحايا للتصيد الاحتيالي، و6% تعرضوا للمراقبة أو إساءة استخدام المحتوى الخاص بهم. يدخل الأطفال عالم الإنترنت والتكنولوجيا الحديثة مبكراً وأقدم. وفقاً للذين تتراوح أعمارهم بين 7-8 سنوات، بدأت **(Nastolatki 3.0)** دراسة المراهقين مجموعة كبيرة من الأطفال بالفعل مغامرتهم الخاصة عبر الإنترنت. ومن المثير للاهتمام أن حوالي 20.5% من المراهقين الذين شملهم الاستطلاع اعترفوا بأن لديهم هاتفًا خاصًا بهم متصلاً بالإنترنت في هذا العمر. تظهر نتائج الدراسة أن هذا الاتجاه أخذ في النمو، وحتى قبل سن السادسة، كان لدى بعض مستخدمي الإنترنت الشباب، ما يصل إلى 12.9% من الذين شملهم الاستطلاع، بالفعل أجهزةهم الخاصة التي يمكنها الوصول إلى الإنترنت، بما في ذلك الهواتف (3.4%) وأجهزة الكمبيوتر (9.5%). الأسباب الأكثر شيوعاً للكراهية هي المعتقدات (14.9%)، المظهر (13.5%)، الهويات (11.6%)، الجنسية (8.1%) والملابس (8.0%). ومع ذلك، لا يعترف العديد من الأشخاص بأنهم ضحايا للتنمر عبر الإنترنت، وذلك بسبب الخجل أو الخوف من رد فعل الآخرين. صمت الضحايا يجعل من الصعب اكتشاف السرقة ويمكن أن يؤدي إلى عواقب نفسية خطيرة، مثل الاكتئاب أو محاولات الانتحار. يمكن أن يكون للتنمر عبر الإنترنت عواقب وخيمة على الشباب. غالباً ما يعاني الضحايا من

آثار عاطفية سلبية، مثل القلق أو الاكتئاب أو الشعور بالعزلة أو تدني احترام الذات. وقد يواجهون أيضاً صعوبة في تكوين علاقات صحية مع أقرانهم والبالغين، مما قد يؤدي إلى مشاكل نفسية طويلة الأمد. علاوة على ذلك، تظهر الدراسات أن معظم الطلاب لا يتحدثون مع والديهم حول أنشطتهم عبر الإنترنت. 8% فقط منهم يناقشون السلوك السيبراني في المنزل. غالباً ما لا يكون الآباء شركاء في المناقشات حول التمتع عبر الإنترنت أو الأمن السيبراني. ونتيجة لذلك، هناك نقص في الثقة المتبادلة بين الآباء والأطفال، مما يجعل من الصعب مكافحة المشكلة بشكل فعال. التحدي الإضافي هو عدم كفاية تعليم الأمن السيبراني في كل من المدارس والأسر. غالباً ما يكون الطلاب غير مدركين لعواقب أفعالهم عبر الإنترنت، وغالباً ما يكون الآباء غير مهتمين بما يفعله أطفالهم عبر الإنترنت. إن قلة الوعي بالبعد من الظواهر السلبية والجهل بكيفية الرد على التمر الإلكتروني يجعل الشباب أكثر عرضة للخطر. وتطلق الحكومة سلسلة من الحملات الاجتماعية لتثنية الآباء ومقدمي الرعاية بالمشكلات المرتبطة بهذه الظاهرة، وأعدت تطبيقاً للهاتف المحمول يتيح الدعم في وضع قواعد لاستخدام الإنترنت والتطبيقات، ويمنح الآباء إمكانية الوصول إلى معلومات حول نشاط أطفالهم على أجهزتهم: الهاتف الذكي، الجهاز اللوحي، الكمبيوتر. إنه يعمل عن طريق ربط - إقران معدات الوالدين والطفل.

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

إن الوضع المتعلق بتعاطي الشباب للمواد ذات التأثير النفسي في بولندا مثير للقلق ويتطلب اهتماماً خاصاً. غالباً ما يواجه الشباب ضغط الأقران والإجهاد وتحديات المراهقة، والتي يمكن أن تشجع على تجربة مواد مختلفة بحثاً عن الترفيه أو الهروب من المشاكل أو تعديل الحالة المزاجية. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية واجتماعية خطيرة. وفقاً لبيانات الدراسات والتقارير المختلفة، لا يزال عدد الشباب الذين يتعاطون المواد ذات التأثير النفسي مثل الكحول أو السجائر أو الماريجوانا أو الأمفيتامينات أو الإكستاسي أو المخدرات الاصطناعية كبيراً. بعض هذه المواد متاحة بشكل قانوني، مما قد يؤثر على إمكانية الوصول إليها بشكل أكبر بالنسبة للفئات العمرية الأصغر سناً. أظهرت دراسة أجريت على طلاب الصف الأول الثانوي الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاماً أن العوامل البيئية، مثل تأثير الأقران، ودعم الوالدين، والترابط المدرسي، والمعايير الذاتية، والسمات الشخصية، تلعب دوراً رئيسياً في تحديد استخدام المراهقين للوسائل التعليمية. المواد ذات التأثير النفسي. خلال جائحة كوفيد-19، لوحظت زيادة في انتشار الاكتئاب بين المراهقين، ولكن في الوقت نفسه، لوحظ انخفاض في تعاطي المخدرات. أثرت الجائحة على تنظيم الحياة الاجتماعية، مما قد يؤدي إلى تفاقم بعض الاتجاهات المتعلقة بتعاطي المخدرات والاكتئاب. وكان من المثير للاهتمام أيضاً أن نجد أن الطلاب الأصغر سناً كانوا أقل عرضة لاستخدام المواد ذات التأثير النفسي مقارنة بالطلاب الأكبر سناً، وهو ما كان مفاجئاً في سياق إصلاح التعليم الذي أدخل الأطفال في سن السادسة إلى الصف الأول. ربما أثرت القيود الوبائية على الطلاب الأصغر سناً لحماية أنفسهم من التأثيرات السلبية لأقرانهم الأكبر سناً. ويبدو أن أهم مؤشر على تعاطي المخدرات هو حضور التجمعات الاجتماعية التي يتم فيها تعاطي المخدرات. وعلى الرغم من القيود المرتبطة بالوباء، استمر المراهقون في حضور مثل هذه التجمعات، وهي مسألة يجب فهمها. علاوة على ذلك، وبغض النظر عن الوضع الوبائي، فإن زيادة شعبية المواد ذات التأثير النفسي الجديدة التي غالباً ما تظهر في السوق ولها آثار صحية غير معروفة تمثل أيضاً مشكلة. العديد من هذه

المواد يمكن أن تكون خطيرة للغاية وتسبب مخاطر جسيمة على صحة وحياء مستخدميها، وخاصة الشباب، الذين هم أكثر عرضة للسلوك المحفوف بالمخاطر. تتخذ السلطات البولندية خطوات لمنع تعاطي المخدرات بين الشباب من خلال البرامج التعليمية والحملات الاجتماعية وتعزيز نظام الدعم والمساعدة للمدمنين. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى أنشطة وقائية أكثر فعالية وتنسيق أفضل بين المؤسسات لمواجهة المشكلة.

ألبانيا

عنف الأقران

عند تحليل العنف ضد الأطفال في ألبانيا، علينا أن نأخذ في الاعتبار الحواجز الاجتماعية والاقتصادية التي تواجهها الأسر في ألبانيا. كشفت دراسة حول "الأخلاق في نظام التعليم الألباني" أن 83% من تلاميذ المدارس أبلغوا عن سلوكيات غير أخلاقية من قبل موظفي المدرسة، بما في ذلك: الشتائم، واللغة الساخرة، والألقاب المهينة، وما إلى ذلك. وفقا للسيدة إيلينا بولينا، الأخصائية الاجتماعية التي تعمل مع الشباب في تيرانا، وتدعو إلى تغيير الخدمات النفسية والاجتماعية في المدارس. ونظرًا لارتفاع عدد الأطفال لكل طبيب نفسي، 2500 طفل لكل طبيب نفسي، موزعين على عدة مدارس، فإنه يجعل من المستحيل تقديم الرعاية المناسبة لكل طفل على حدة. توضح السيدة بولينا أن "المشكلة الأكبر في الخدمة النفسية والاجتماعية في ألبانيا هي أن خدمة الأخصائي النفسي متناثرة للغاية. وهو لا يحتاج إلا إلى الذهاب إلى المدرسة مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع، في أحسن الأحوال. عدد الطلاب في المدارس مرتفع نسبيًا، لذلك من المستحيل تلبية احتياجاتهم بشكل كامل. وتقترح السيدة بولينا أن يكون لدى النظام التعليمي في المدارس أخصائي نفسي واحد في كل مدرسة من أجل زيادة دور وجود الخدمات التي يمكن أن يقدمها الأخصائي النفسي. تقول إيلسا بولينا إنه على مر السنين، أصبح الأطفال أكثر انفتاحًا على الطبيب النفسي ويطلبون رأيه في كل حالة: "يميل الأطفال إلى التحدث إلى الطبيب النفسي أكثر من والديهم. حيث يعتقد الأهل أن الذهاب إلى الطبيب النفسي يمثل مشكلة كبيرة، بينما يتعاطف الأطفال مع خدمتنا ويأتون بالكثير من المرح لمشاركة أي مخاوف. وحتى بعض الأطفال، بالإضافة إلى الاستشارة الفردية، يسعون أيضًا إلى الحصول على مشورة جماعية فيما بينهم لفهم وتوضيح مشاكلهم". وقد تمت بروح الاستراتيجية الأوروبية لحقوق الطفل، مع (AKDF) صياغة الأجندة الوطنية لحقوق الطفل الأخذ في الاعتبار في أهدافه السياسية الأربعة الأهداف الستة: 1. المشاركة في الحياة السياسية والديمقراطية: اتحاد أوروبي يمكن الأطفال من أن يكونوا مواطنين فاعلين وأعضاء في مجتمعات ديمقراطية؛ 2. الإدماج الاجتماعي والاقتصادي والصحة والتعليم: اتحاد أوروبي يحارب الأطفال الفقراء، ويعزز المجتمعات الشاملة والصديقة للأطفال، وأنظمة الصحة والتعليم؛ 3. مكافحة العنف ضد الأطفال وضمان حماية الطفل: الاتحاد الأوروبي الذي يساعد الأطفال على النمو خاليًا من العنف؛ يدعم حقوق الأطفال واحتياجاتهم؛ 5. المجتمع الرقمي والمعلومات: اتحاد أوروبي حيث يمكن للأطفال التنقل بأمان في البيئة الرقمية والاستفادة من الفرص المتاحة؛ 6. البعد العالمي: الاتحاد الأوروبي الذي يدعم الأطفال. ويحميهم ويمكّنهم على مستوى العالم، بما في ذلك أثناء الأزمات والصراعات.

التنمر الإلكتروني

وصل استخدام الشبكات الاجتماعية من قبل الشباب الألبان إلى أرقام عالية نسبيًا، حيث يستطيع أكثر من 85% من الشباب الألبان الوصول إلى الإنترنت، ويبلغ متوسط الوقت الذي يقضونه على الإنترنت أكثر من 3 ساعات يوميًا. وهذه الأرقام إيجابية إذا ربطناها بالحق في الحصول على المعلومات، وسلبية عندما نواجه مخاطر الإنترنت. يمكن قول هذا عن الحالات عبر الإنترنت، عندما يكون التنمر أكثر قابلية للقياس، ولكن ماذا عن الحالات خارج الإنترنت عندما لا يتم الإبلاغ عنها عادةً! تظهر المصادر

وما إلى ذلك) أن هناك أرقامًا عالية لاستخدام التنمر اللفظي في ألبانيا (AMA، INSTAT) الثانوية عبر الإنترنت وخارجها. 60% من الأطفال والشباب في ألبانيا يقعون ضحايا للتنمر عبر الإنترنت وخلال الأعوام 2016-2018، تم الإبلاغ عن أكثر من 300 حالة من (isigurt.al 2019). الأطفال والشباب إلى المنصة، حوالي 62% منهم تعرضوا للتنمر عبر الإنترنت. ولوحظ الوضع نفسه خلال عام 2019، حيث في الفترة من يناير إلى يونيو 2019، من أصل 35 حالة تم الإبلاغ عنها، 60% منها تتعلق بخطاب الكراهية والتهديدات عبر الإنترنت والابتزاز. وفقاً لدراسة بعنوان "دراسة حول سلامة الأطفال عبر الإنترنت في ألبانيا"، فإن التنمر وسرقة كلمات المرور ومشاهدة المواد الإباحية تحدث لـ 45% من الأطفال كل يوم. يتلقى 44% فقط من الأطفال معلومات حول الأمان عبر الإنترنت من أولياء الأمور أو من قنوات مختلفة للإبلاغ عن الحوادث عبر الإنترنت.

الصحة العقلية للشباب

ما يجب أن تفعله المؤسسات أثناء الوباء، والذي يجب أن يكون أيضاً بمثابة زخم للتفكير في هذا الجانب حتى لاحقاً، هو أولاً زيادة عدد علماء النفس في المدارس. وينبغي مستقبلاً إضافة دروس خاصة بالصحة النفسية للأطفال، حيث يتحدثون عن كوفيد-19 من منظور مختلف، في محاولة للحد من الضرر الذي قد ينتاب الأطفال بسبب الأخبار التي يسمعونها في وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي. يمكن للشبكات الاجتماعية، بالإضافة إلى العناصر الإيجابية المعروفة بالفعل، أن تشكل خطراً على التوازن العقلي للفئات الاجتماعية، حيث يتم تمييز الأطفال والمراهقين. أظهرت دراسات مختلفة أن هناك علاقة بين الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي المختلفة وزيادة الاكتئاب والقلق. ثانياً، يمكن لوسائل الإعلام من خلال العروض الإعلامية والتثقيفية أن توسع المساحة خلال الجائحة في هذا الجانب، مع التركيز على الأطفال كفئة، حيث أنهم، كما أشرت في أعلى المقال، يعانون من أسوأ الضغوط الناجمة عن الجائحة. وهناك دور أكثر أهمية تلعبه مؤسسة الأسرة. لا شك أن الآباء يلعبون دورهم في تعليم الأطفال وسيتعين عليهم أن يكونوا أكثر حذراً في هذه الفترة، في محاولة شرح الوباء للأطفال دون التأثير سلباً عليهم، أو زيادة دعرهم أو التسبب لهم بالتوتر والقلق. ويمكن أن تخدم هذه الأزمة الصحية أيضاً حالات جديدة فرص التعاون بين الوالدين والأبناء، بحيث تنقوى الروابط بينهم. يواجه الآباء والأطفال بالفعل موقفاً صعباً، في ظل القلق الناجم عن الفيروس، والإفراط في إنتاج الضرر من قبل وسائل الإعلام والصعوبات الاقتصادية. تم تقديم المساعدة من قبل منظمات مختلفة مثل منظمة الصحة العالمية واليونيسف، والتي تعاونت لنشر الموارد عبر الإنترنت خلال هذه الفترة، حيث يتم تقديم نصائح مفصلة لتربية أبوية أكثر صحة. أثناء الوباء، تكون المتطلبات على العاملين في مجال الرعاية الصحية غير عادية وثابتة. من الواضح أن النتائج الناجمة في مجال الصحة العامة مشروطة بالأداء الفعال للقوى العاملة داخل النظام الصحي، حيث أن هناك حاجة بلا شك إلى استجابة المجتمع بأكمله. سيكون الوضع المثالي هو نظام صحي يضم أعداداً كافية من الموظفين، مع الحد الأدنى من التغيب عن العمل بسبب الإصابة بالفيروس، ويعمل الموظفون بأقصى إمكاناتهم ويظهرون مستويات منخفضة من الإرهاق والإجهاد، بالإضافة إلى موظفين مجهزين بمعدات ومعدات الحماية الشخصية المناسبة والأدوية اللازمة لعلاج المرضى. ولذلك، فإن مراقبة ورعاية السلامة النفسية للموظفين في هذه الظروف تصبح أكثر ضرورة. منذ لحظة تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) وحتى اليوم، واجه العاملون في نظام

الرعاية الصحية، وخاصة العاملون في المستشفيات، تحديات عديدة ومستمرة لم يواجهوها من قبل. يجب اتخاذ القرارات بسرعة، بدءاً من تتبع الفعال (الفرز)، وعزل المرضى المشتبه في إصابتهم، والعلاج المناسب، وارتفاع معدل الوفيات، إلى اتخاذ قرار بشأن إغلاق جناح أو مركز صحي معين عندما تكون نتيجة اختبار المريض أو الموظفين إيجابية. ومن ناحية أخرى، فإن استخدام المواد الواقية لفترات طويلة يسبب صعوبة في التنفس، وتقييد في شرب الماء أو استخدام المراض، مما يسبب التعب الجسدي والعقلي. ارتفاع عدد المرضى الذين يدخلون المستشفى بسبب كوفيد-19، مقارنة بعدم الاستعداد من حيث الموارد البشرية والمادية، مع نقص الموظفين، والمواد اللازمة للحماية الشخصية أو المعدات الطبية مثل أجهزة التنفس الصناعي، والحاجة إلى استخدامها باعتدال، كل هذا وما صاحبها من معضلات أخلاقية ومعنوية عميقة، فضلاً عن استحالة التوصل إلى لقاح في مثل هذا الوقت القصير، جعل هذا الوباء مرهقاً للغاية للطواقم الطبي بشكل عام. أهداف دراسة "معاً من أجل الحياة" كان لها هدفان رئيسيان: التعرف على مستوى المعدات بمواد الحماية الشخصية اللازمة والشعور بالأمان لدى الأطباء والمرضات على جميع المستويات الثلاثة لنظام الصحة العامة؛ ابحت في المخاوف والعواقب النفسية لمواجهة جائحة كوفيد-19 بين العاملين في مجال الصحة على جميع المستويات الثلاثة لنظام الصحة العامة. تم تطوير مرحلة الدراسة الكمية في شكل مسح كمي عبر الإنترنت، والذي تمت إدارته ذاتياً من قبل الأشخاص المشاركين والأطباء والمرضات، ويغطي جميع مستويات نظام الرعاية الصحية العامة (الابتدائية والثانوية والثالثية) في المرتبة الوطنية. في المجلد، كان 686 متخصصاً مهتمين بالمشاركة، وتم استبعاد 279 استنباهاً منها باعتبارها غير مكتملة، وتم استبعاد 101 حالة للعمل فقط في القطاع الخاص أو في المناصب الإدارية، وتم تأهيل 306 حالة كمقابلات ناجحة (45%). وبشكل أكثر تحديداً، يتم عرض الملف التعريفي للمشاركين أدناه: من عينة مكونة من 306 مقابلة ناجحة، 56% منهم ممرضون و41% أطباء و3% آخرون (المختبرون والقابلات، وما إلى ذلك). ثمانية من كل عشرة مشاركين (81%) يعملون فقط في القطاع العام

تمييز

تطوير الإطار القانوني لضمان المساواة وعدم التمييز في ألبانيا ينص دستور جمهورية ألبانيا على مبدأ المساواة وعدم التمييز. وتنص المادة 18 على أن "الجميع متساوون أمام القانون، ولا يجوز التمييز ضد أي شخص بشكل غير عادل لأسباب مثل الجنس، أو العرق، أو الدين، أو الأصل العرقي، أو اللغة، أو المعتقدات السياسية أو الدينية أو الفلسفية، أو الوضع الاقتصادي، أو التعليم، أو الحالة الاجتماعية أو الاجتماعية". الانتماء الأبوي". ألبانيا طرف في الصكوك الدولية لحماية حقوق الإنسان وعدم التمييز. المعايير الدولية لها تأثير مهم للغاية على النظام القانوني والسياسات الوطنية لبلدنا. إن علاقتها بالتشريعات الوطنية المعمول بها، والتي يحددها دستور جمهورية ألبانيا، تتيح الفرصة للإشارة إلى الوثائق الدولية الهامة في نشاط مؤسستنا. وفي التوصيات التشريعية وغيرها من التوصيات، وفي **KMD** القرارات المتعلقة بمراجعة الشكاوى، وفي التقارير السنوية والتقارير الخاصة، أشارت إدارة إلى القوانين الدولية التي صدقت عليها الدولة الألبانية. شهد الإطار القانوني في مجال المساواة وعدم التمييز تطورات خلال عام 2014، نعرضها في هذا العدد من التقرير: اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف في العالم "الأسرة" 1 تم التصديق عليها من ألبانيا في عام 2012. بموجب القانون رقم. "بشأن التصديق على اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة

والعنف المنزلي"، أبدت الدولة الألبانية استعدادها لاستكمال الإطار القانوني الذي يتناول العنف المنزلي والوفاء بالالتزامات المستمدة من هذه الاتفاقية. دخلت الاتفاقية حيز التنفيذ في 1 أغسطس 2014. وتعتبر هذه الاتفاقية العنف الأسري أحد أخطر أشكال انتهاكات حقوق الإنسان. وتعترف الاتفاقية بالعنف ضد المرأة باعتباره تعبيراً عن علاقات القوة غير المتكافئة تاريخياً بين المرأة والرجل. وتنطبق الاتفاقية على جميع أشكال العنف ضد المرأة، بما في ذلك العنف المنزلي، الذي يؤثر على المرأة بشكل غير متناسب. الوقاية وحماية المرأة من جميع أشكال العنف، ومحاكمة مرتكبيه، والقضاء على العنف ضد المرأة والعنف المنزلي، والقضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، فضلاً عن تعزيز المساواة الحقيقية بين الرجل والمرأة هي بعض من الركائز الأساسية لهذا القانون الدولي. حالة التمييز في ألبانيا يعرض هذا الجزء الوضع فيما يتعلق ببعض أنواع التمييز الأكثر انتشاراً، بالإشارة إلى المصادر الموجودة والنتائج المستخلصة من أنشطة المفوض المعني بالحماية من التمييز. من واقع ممارسة تطبيق القانون رقم . القانون رقم 10221 بتاريخ 4/2/2010 "بشأن الحماية من التمييز"، سنة بعد سنة، يلاحظ وعي أكبر لدى عامة الناس والفئات الخاصة حول الوسائل القانونية للحماية من التمييز. وينعكس ذلك أيضاً في زيادة عدد الشكاوى المسجلة وتنفيذ قانون "الحماية من التمييز" في المحاكم أيضاً. ولكن ومن **KMD**. على الرغم من تزايد عدد الشكاوى، إلا أن وعي السكان لا يزال يمثل أولوية بالنسبة لـ تم تسليط الضوء عليها أيضاً في **KMD** الجدير بالذكر أن الزيادة في عدد الشكاوى المقدمة إلى مكتب التقرير المرحلي لألبانيا لعام 2014، والذي ينص على ما يلي: "في مجال مكافحة التمييز، عدد من (**KMD**) الشكاوى التي تعامل معها المفوض ارتفع عدد الشكاوى المتعلقة بالحماية من التمييز 107 شكاوى في عام 2012 إلى 256 شكاوى في عام 2013، في حين ارتفع عدد التحقيقات التفائية من 16 في عام 2012 إلى 31 في عام 2013. ولكن، بالإشارة إلى هذا **KMD** التي أطلقتها التقرير، فإن "مستوى الوعي العام بالقانون وآلية تقديم الشكاوى لا يزال منخفضاً" (3). وفيما يتعلق بحالة التمييز في ألبانيا، فإن ممثلي المجموعات المختلفة مثل ممثلي طائفتي الروما والمصريين، ويواجه الأشخاص ذوو الإعاقة والنساء وممثلو مجتمع المثليين وغيرهم أشكالاً مختلفة من التمييز.

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

انتشار المخدرات هو ورم اجتماعي متوسع. وجدت بعض الأبحاث أن هناك 30 ألف مستخدم لنظام يعد الاتجار بالمخدرات أحد أكثر الأنشطة غير القانونية ربحية في العالم الجريمة. (**PAS**) تقييم الأداء المنظمة إلى جانب الاتجار بالبشر والتهريب والجريمة الاقتصادية وغسل الأموال. ألبانيا ليست مجرد طريق عبور للمخدرات غير المشروعة، ولكنها المكان الذي يتم فيه زراعة المخدرات (أساساً القنب الهندي)، وإنتاجها (زيت الحشيش والماريجوانا)، ويتم الاتجار بها محلياً وتعاطيها. لا يمكننا الحديث عن عدد محدد لتعاطي المخدرات من الشباب الألبان، لكن معهد الصحة العامة، بالتعاون مع منظمات وطنية ودولية أخرى، أجرى ويستمر في إجراء سلسلة من الدراسات حول هذا المجال. وفقاً لدراسة مسح سلوك الشباب المحفوف بالمخاطر) التي أجريت في المدارس مع الشباب الذين تتراوح (**YRBS** أعمارهم بين 14 و18 عامًا، أظهرت أن 5.4% من المشاركين جربوا الحشيش، و4% تعاطوا عقار النشوة، و1.4% تعاطوا الهيروين، و1.6% تعاطوا الكوكايين. تضم العاصمة أكبر عدد من تعاطي المخدرات من المراهقين والشباب. أبلغ معهد الصحة العامة والمراكز التي تعالجهم أيضاً عن عدد

متزايد من حالات الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات في تيرانا. يعد الاتجار بالمخدرات أحد أكثر الأنشطة غير القانونية ربحية للجريمة المنظمة إلى جانب الاتجار بالبشر والتهريب والجرائم الاقتصادية وغسل الأموال. ألبانيا ليست مجرد طريق عبور للمخدرات غير المشروعة، ولكنها المكان الذي يتم فيه زراعة المخدرات (أساسا القنب الهندي)، وإنتاجها (زيت الحشيش والماريجوانا)، ويتم الاتجار بها محليا وإساءة استخدامها. لا يمكننا الحديث عن عدد محدد لمتعاطي المخدرات من الشباب الألبان، لكن معهد الصحة العامة، بالتعاون مع منظمات وطنية ودولية أخرى، أجرى ويستمر في إجراء سلسلة من مسح سلوك الشباب المحفوف بالمخاطر) التي (YRBS الدراسات حول هذا المجال. وفقاً لدراسة أجريت في المدارس مع الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و18 عامًا، أظهرت أن 5.4% من المشاركين جربوا الحشيش، و4% تعاطوا عقار النشوة، و1.4% تعاطوا الهيروين، و1.6% تعاطوا الكوكايين. تضم العاصمة أكبر عدد من متعاطي المخدرات من المراهقين والشباب. أبلغ معهد الصحة العامة، وكذلك المراكز التي تعالجهم، عن عدد متزايد من حالات الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات في تيرانا. من سنة إلى أخرى، يتزايد مستوى تعاطي المخدرات من قبل الشباب الألبان، وعدد متعاطي المخدرات، ولكن الأمر الأكثر إشكالية هو أن هؤلاء المتعاطين هم من المراهقين. ويتعاطى نحو 6-7 بالمئة من الشباب المخدرات بدءاً من أسهلها كتدخين الحشيش وصولاً إلى الكوكايين والهيروين بالحقن. "تعرض ما بين 7 إلى 9 بالمائة من شباب المدارس الثانوية للمخدرات داخل مباني المدرسة أو حولها. لذلك عُرض عليهم استخدام مخدر بالقرب من بيئة المدرسة، مما يعني أن تجار المخدرات يعملون بالفعل في كل مكان، حتى بالقرب من المدرسة". المدارس"، ولوحظ وجود عدد أكبر من المستخدمين والمستخدمين الذكور، ومعظمهم من الشباب من المناطق الحضرية، وخاصة المدن الكبرى مثل تيرانا، وفيري، ودوريس، وفلورا

الأردن

عنف الأقران

لا يزال عنف الأقران يشكل مصدر قلق كبير في الأردن، حيث يؤثر على العديد من الشباب في مختلف البيئات، وخاصة داخل المدارس. وبحسب دراسة أجرتها وزارة التربية والتعليم، فإن حوالي 20% من الطلاب في الأردن تعرضوا لشكل من أشكال العنف بين الأقران. ومن بين الضحايا، أفاد 55% أنهم تعرضوا للعنف الجسدي، و30% تعرضوا للإساءة اللفظية، و15% تعرضوا للإقصاء الاجتماعي. قد يظهر هذا العنف على شكل اعتداء جسدي أو إساءة لفظية أو استبعاد اجتماعي. ومما يثير القلق أن الدراسة كشفت أن عنف الأقران يؤثر على الأولاد أكثر من البنات، وتشمل التداعيات السلبية الشعور بالاكنتاب والقلق وتدني احترام الذات بين الضحايا.

التنمر الإلكتروني

أدى ظهور التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور شكل جديد من أشكال العدوان يُعرف باسم التنمر الإلكتروني. أفاد المركز الوطني لحقوق الإنسان أن 15% من الطلاب في الأردن تعرضوا للتنمر الإلكتروني. على عكس الأشكال التقليدية للتنمر، يحدث التنمر عبر الإنترنت في العالم الافتراضي، حيث يواجه الأفراد المضايقات أو التهديدات أو الإذلال. ومما يثير القلق أن الدراسة وجدت أن التنمر عبر الإنترنت أكثر انتشارًا بين الفتيات ويتركز بشكل أساسي في المناطق الحضرية. يمكن أن تكون الخسائر العاطفية على الضحايا شديدة بنفس القدر، مما يؤدي إلى أعراض الاكتئاب والقلق وإيذاء النفس. كانت منصات التواصل الاجتماعي الأكثر شيوعًا للتنمر الإلكتروني (70%)، تليها تطبيقات (10%) المراسلة الفورية (20%) ومجتمعات الألعاب عبر الإنترنت.

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

يشكل تعاطي المواد ذات التأثير النفسي مصدر قلق بالغ بين الشباب الأردني، مما يساهم في مجموعة من العواقب الضارة. وبحسب دراسة لوزارة الصحة، فإن 10% من الطلاب في الأردن يتعاطون المواد ذات التأثير النفسي. ومن بين متعاطي المخدرات، اعترف 42% بتعاطي القنب، و33% استخدموا العقاقير الطبية دون توجيه طبي، و25% جربوا مواد أخرى غير مشروعة. وتعد إساءة المعاملة أكثر شيوعًا بين الأولاد وداخل المجتمعات الحضرية. يمكن أن تكون عواقب تعاطي المخدرات خطيرة، بدءًا من الإدمان ومشاكل الصحة العقلية إلى التورط في الأنشطة الإجرامية تمييز

لا يزال التمييز يمثل مشكلة مستمرة تؤثر على العديد من الشباب في الأردن. وكشفت دراسة أجرتها الأمم المتحدة أن 5% من الطلاب في البلاد تعرضوا للتمييز على أساس العرق أو الدين أو الجنس. وشملت الأشكال الرئيسية للتمييز العنصري أو الإثني (45%)، والتمييز الديني (30%)، والتمييز على أساس الجنس (25%). يمكن أن يشكل هذا النوع من التحيز تحديًا خاصًا للاجئين

ومجموعات الأقليات وهو أكثر انتشارًا في المناطق الحضرية. إن التأثير العاطفي للتمييز كبير، مما يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات بين ضحاياه

الصحة العقلية للشباب

لقد فرض تفشي جائحة كوفيد-19 تحديات فريدة على الصحة العقلية للشباب في الأردن. وجدت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن واحداً من كل خمسة شباب في الأردن يعاني من مشاكل في الصحة العقلية منذ ظهور الوباء. ومن بين أولئك الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية، أبلغ 60% عن أعراض القلق، و35% يعانون من أعراض الاكتئاب، و5% ظهرت عليهم علامات اضطراب ما بعد الصدمة. وتشمل هذه المشاكل ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة. ومقارنةً بالدول الأخرى، واجه الأردن تأثيراً شديداً بشكل خاص على الصحة العقلية لسكانه الشباب، ويرجع ذلك على الأرجح إلى الآثار العميقة للوباء على مختلف جوانب الحياة.

تونس

عنف الأقران

يكشف استكشاف مشهد عنف الأقران في تونس عن رؤى نقدية حول التحديات التي يواجهها الأفراد، وخاصة ضحايا العنف. ويسلط البحث الذي أجراه قسم الطب الشرعي بالمستشفى الجامعي ابن الجزار بالقيروان (تونس) خلال فترة ثماني سنوات (2009-2016)، الضوء على الجوانب الديمغرافية للضحايا. وشملت الدراسة 216 ضحية، تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 82 سنة، بمتوسط عمر 20.4 سنة. ومن اللافت للنظر أن غالبية الضحايا كانوا عازبين (84.3%)، وغير متزوجين (90.7%)، ويقدم معظمهم في المناطق الريفية. تبين أن الاغتصاب، وهو شكل شديد من أشكال العنف، يرتكبه فرد واحد في نسبة كبيرة من الحالات (94.9%)، و26.8% فقط من الحالات تتعلق بمهاجم معروف. تؤكد هذه النتائج الحاجة الملحة للتدخلات المستهدفة وآليات الدعم للأفراد المتضررين من عنف الأقران، وخاصة في المناطق الريفية حيث قد يكون الوصول إلى الموارد والمساعدة محدودا. علاوة على ذلك، فإن انتشار المعتدين المنفردين في حالات الاغتصاب يستدعي فهما أعمق للعوامل التي تساهم في مثل هذه الحوادث واستراتيجيات وقائية فعالة. تتطلب معالجة عنف الأقران اتباع نهج متعدد الأوجه لا يأخذ في الاعتبار العواقب المباشرة على الضحايا فحسب، بل يأخذ في الاعتبار أيضا العوامل المجتمعية والثقافية التي قد تؤدي إلى إدامة هذا السلوك. توفر الدراسة أساسا قيميا لتطوير السياسات والتدخلات القائمة على الأدلة التي تهدف إلى منع ومعالجة العنف بين الأقران في تونس. بالإضافة إلى ذلك، فإن معالجة عنف الأقران تتطلب فهما شاملا لعوامل الخطر والتدخلات المحتملة. ومن الأهمية بمكان استكشاف ديناميكيات العنف بين الأقران، بما في ذلك دور المارة، وتأثير البيئات المدرسية، وتأثير العوامل العائلية والمجتمعية. يعد هذا النهج الشامل ضروريا لإنشاء استراتيجيات وقائية فعالة وتعزيز ثقافة السلامة والاحترام بين الشباب التونسي

التنمر الإلكتروني

في المشهد المتطور للتفاعلات الرقمية، يبرز التنمر عبر الإنترنت باعتباره مصدر قلق ملحا، لا سيما بين الشباب في العالم الإسلامي، حيث يستخدم 80% من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و19 عامًا الإنترنت والمواقع الاجتماعية على نطاق واسع. وبحسب المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، فإن التنمر الإلكتروني يتميز بالاستخدام المتعمد والمتكرر لتقنيات المعلومات والاتصالات للقيام بسلوك عدواني ضد الضحية التي قد تكافح من أجل الدفاع عن نفسها. توفر الدراسة التي أجريت في عام 2015، والتي شملت عينة تمثيلية متعددة المراحل مكونة من 1584 طالبًا في منطقة سوسة المنفح، رؤى حول مدى انتشار وأبعاد التنمر **Olweus Bully/Victim** بتونس، باستخدام استبيان عبر الإنترنت بين المراهقين. وكشفت النتائج أن 11.7% من أفراد العينة تم تصنيفهم كضحايا محضين، و7.8% كمتنمرين محضين، و3.2% كضحايا تنمر، و75.5% كمتنفرجين. يتضمن فهم الفروق الدقيقة في التنمر عبر الإنترنت التعرف على أشكال مختلفة، مثل التنمر الكتابي (بما في ذلك المكالمات الهاتفية والرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني)، والتنمر البصري (نشر صور غير لائقة)، والاستبعاد من مجموعات الإنترنت أو الدردشة، والشكل المتطور من انتحال الشخصية، والذي

يستلزم سرقة هوية شخص ما أو استخدام حساب شخص آخر. والأهم من ذلك، أن 30.3% فقط من ضحايا التنمر عبر الإنترنت أشاروا إلى أنهم أبلغوا عن هذه الحوادث إلى شخص ما، مما يشير إلى نقص كبير في الإبلاغ والحاجة إلى زيادة الوعي وآليات الإبلاغ. رأى غالبية الطلاب أن زملاء الدراسة (54.1%) والمعلمين (39.5%) لم يتخذوا أي إجراء لمواجهة التنمر، مع التركيز على أهمية تعزيز بيئة داعمة. يتضمن تصنيف التنمر الإلكتروني وتأثيره في تونس التعرف على ارتباطه بتجارب الطفولة بما في ذلك الاعتداء الجسدي أو الجنسي ومشاهدة العنف المنزلي. وتؤكد الدراسة، (ACE) السلبية على الترابط بين هذه الضغوطات، وتسلب الضوء على علاقتها المتدرجة مع خلل الصحة العقلية في مرحلة المراهقة والبلوغ. علاوة على ذلك، يشير المسح العالمي لصحة الطلاب في المدارس الذي أجري بين عامي 2018 و2020 في جميع أنحاء ليبيا والمغرب وتونس إلى أن 33% من الطلاب أبلغوا عن تعرضهم للتنمر في الشهر السابق. إن فهم العوامل التي قد تشجع التنمر عبر الإنترنت في تونس ينطوي على النظر في عوامل الخطر الفردية والأقران والمدرسة وأولياء الأمور والمجتمع، مع التركيز على الحاجة إلى نهج شامل ومتعدد المستويات للوقاية

تمييز

يكشف فحص مشهد التمييز في تونس عن تحديات متعددة الأوجه ومجالات للتدخل. وقد تسارع معدل التحاق الفتيات بالتعليم، وارتفع معدل الإلمام بالقراءة والكتابة بين الشابات (15-24 سنة) بشكل ملحوظ من 63% إلى 96% بين عامي 1984 و2019. وتبرز تونس كواحدة من أوائل الدول العربية التي صدقت على الاتفاقية بشأن القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو) في عام 1985، مما يؤكد التزامها بالمساواة بين الجنسين. وفي مجال العمل، تواجه المرأة تفاوتات، حيث تكون احتمالات توليها وظائف مدفوعة الأجر أقل وأكثر ميلاً إلى الانخراط في أعمال غير مستقرة وغير رسمية، وتحصل على أجور أقل بكثير من نظرائها من الرجال. ويعكس هذا التمييز القائم على النوع الاجتماعي في سوق العمل تحديات مجتمعية أوسع ويتطلب بذل جهود مستهدفة لضمان تكافؤ الفرص والمعاملة العادلة. من خلال استكشاف السياق التعليمي، تساهم بعض عوامل الخطر في التنمر المدرسي في تونس. يمكن للعوامل الفردية، مثل نقص الوزن أو السمنة، والانتماء إلى وضع اجتماعي واقتصادي أعلى، وكونك ذكراً، أن تؤثر على ديناميكيات التنمر. ترتبط عوامل الأقران، بما في ذلك عدم الامتثال لمعايير مجموعة الأقران ووجود سجل جانح، بالتنمر. تلعب العوامل المدرسية أيضاً دوراً، مثل البيئة المدرسية العامة واستجابات المعلمين لسلوك التنمر. بالإضافة إلى ذلك، فإن العوامل الأبوية، مثل التعرض للإيذاء الجسدي والانتماء إلى أسر ذات وضع اجتماعي واقتصادي منخفض مع آباء سلطويين، تساهم في تعقيد المشكلة. إن فهم الفروق الدقيقة في التمييز يتضمن أيضاً التعرف على الفوارق في مستويات التوتر بين الجنسين. تعتبر الفتيات في تونس أنفسهن أكثر توتراً من الأولاد، مما يسلب الضوء على المصادر المحتملة للضغوطات القائمة على النوع الاجتماعي والتي تتطلب الاهتمام واستراتيجيات التخفيف. وينبغي للجهود المبذولة لمكافحة التمييز أن تعالج أيضاً المواقف والتصورات المجتمعية. إن الممارسات التمييزية والتحيزات التي تظهر في مختلف المجالات، بما في ذلك التعليم والتوظيف، تتطلب تدخلات محددة الهدف. إن إطلاق حملات توعية وتنفيذ برامج تعليمية يمكن أن يتحدى الصور النمطية ويعزز ثقافة شاملة تقدر التنوع

الصحة العقلية للشباب

تناولت الأبحاث المتعلقة بالصحة العقلية في تونس جوانب مختلفة، بما في ذلك الرفاه النفسي الاجتماعي بين المراهقين، لا سيما في المناطق الحضرية. كشفت دراسة استقصائية مقطعية شملت 699 من طلاب المدارس الثانوية عن معدل زيادة الوزن بنسبة 20.7%، مما سلط الضوء على التقاطع المحتمل بين الصحة البدنية والصحة العقلية. قدمت وجهات نظر المعلمين حول أسباب المرض العقلي وتدخلاته رؤى قيمة حول المواقف السائدة. إحدى النتائج الجديرة بالملاحظة هي أن 43.8% من الطلاب يعتقدون أن الافتقار إلى الانضباط الذاتي وقوة الإرادة كان سبباً مهماً للأمراض العقلية. بالإضافة إلى ذلك، حدد جزء كبير من المعلمين أحداث الحياة المجهدة كسبب لمرض انفصام الشخصية. وشددت الدراسة على أهمية فهم التصورات المجتمعية، لأنها تلعب دوراً حاسماً في تشكيل المواقف تجاه الصحة العقلية. وبفحص الفروق بين الجنسين، تبين أن نسبة كبيرة (21.9%) من الإناث لا يعتبرن الاكتئاب مرضاً عقلياً. وهذا يثير تساؤلات حول الوعي والفهم لقضايا الصحة العقلية، وخاصة بين الشباب. كما أشار الإحجام أو عدم احتمال طلب المساعدة من المهنيين الصحيين بين جزء كبير من المشاركين (39.6%) أيضاً إلى وجود عوائق محتملة أمام الوصول إلى خدمات الصحة العقلية. علاوة على ذلك، تناولت الدراسة تأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية لشرائح الشباب. أدت الأزمة العالمية إلى تفاقم تحديات الصحة العقلية القائمة، مما أدى إلى مستويات أعلى من الضيق النفسي والقلق والشعور بالوحدة والإجهاد المزمن. وكشف التحليل، الذي أجري على مقالات ركزت على التوتر والضييق والقلق والاكتئاب، عن العواقب النفسية واسعة النطاق للوباء، مؤكداً على الحاجة إلى تدخلات مستهدفة. ومن **(COVID-19)** الجوانب الأخرى التي تم أخذها في الاعتبار التباين في تأثير تفشي فيروس كورونا على الصحة العقلية في جميع أنحاء العالم، مع التركيز بشكل خاص على الدول العربية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. أشارت الأبحاث في هذه المنطقة إلى ارتفاع معدل انتشار الاكتئاب بين كبار السن، مما يؤكد الحاجة إلى اتباع أساليب دقيقة لمعالجة تحديات الصحة العقلية عبر مختلف الفئات العمرية

تعاطي المواد ذات التأثير النفسي والكحول

تتطلب قضية تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين الشباب التونسي استجابة شاملة، مع الأخذ في الاعتبار الطبيعة المتعددة الأوجه للمشكلة. وتشير البيانات الوبائية المتاحة إلى اتجاه مثير للقلق، حيث بلغ عدد متعاطي المخدرات في تونس حوالي 350 ألف شخص في عام 2012. وهذا يسلط الضوء على الحاجة الملحة للتصدي لتعاطي المخدرات وتنفيذ تدابير الوقاية والتدخل الفعالة. وفيما يتعلق باستهلاك التبغ والكحول، فإن الإحصائيات مثيرة للقلق. في دراسة استقصائية وطنية أجريت عام 2020، أبلغ 34.5% من الشباب غير الملتحقين بالمدارس (الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عاماً) عن تدخين التبغ، مع وجود اختلاف ملحوظ بين الجنسين - 54.4% للولاد و7.5% للفتيات. علاوة على ذلك، كشفت الدراسة الوطنية لعام 2020 عن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاماً أن 7.9% اعترفوا بشرب الكحول، مع وجود اختلافات كبيرة بين الجنسين - 15.2% للفتيات

و0.3% للفتيات. تؤكد الفوارق الإقليمية في تعاطي الكحول على الحاجة إلى تدخلات مستهدفة. وسجل شرق تونس أعلى معدل لتعاطي الكحول بنسبة 10.7%، في حين سجل جنوب تونس أدنى معدل بنسبة 1.4%. وهذا يؤكد أهمية تصميم استراتيجيات الوقاية من تعاطي المخدرات لمعالجة الاختلافات الإقليمية وعوامل الخطر المحددة. إن فهم العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تساهم في تعاطي المخدرات أمر بالغ الأهمية للتدخلات الفعالة. إن العلاقة بين الشدائد الاجتماعية في مرحلة الطفولة والاعتماد على النيكوتين، مع توضيح 74% و 58% لدى الإناث والذكور، على التوالي، تسلط الضوء على الحاجة إلى التدخلات المبكرة وأنظمة الدعم للشباب المعرضين للخطر. علاوة على ذلك، فإن مثل الاعتداء الجسدي أو الجنسي ومشاهدة العنف، (ACE) العلاقة بين تجارب الطفولة السلبية من قبل ACE المنزلي، والسلوكيات الإدمانية تتطلب اتباع نهج شامل. يسمح التعديل الأخير لمقياس منظمة الصحة العالمية بإجراء تقييم دقيق للتأثير السلبي للتجارب السلبية الإضافية، وتسلط الضوء على الترابط بين الضغوطات المختلفة في مرحلة المراهقة. ولمعالجة تعاطي المواد ذات التأثير النفسي، من الضروري وضع استراتيجيات متعددة الجوانب. ويشمل ذلك البرامج التعليمية المستهدفة في المدارس، وحملات التوعية المجتمعية، وخدمات الدعم التي يمكن الوصول إليها للأفراد الذين يتصارعون مع تعاطي المخدرات. بالإضافة إلى ذلك، يعد التعاون بين السلطات الصحية والمؤسسات التعليمية والمنظمات المجتمعية أمراً محورياً لإنشاء إطار شامل للوقاية والتدخل.

ملحوظة: تم إجراء مسح ومجموعات تركيز ضمن المشروع مع شباب قادمين من صربيا وإيطاليا والبوسنة والهرسك وألبانيا والأردن وتونس. لمزيد من المعلومات حول نتائج هذه الأنشطة راجع وثيقة "بحث حول سلامة الشباب".

الفصل الثالث

ورثش عمل مواضيعة

تسميات

الوقت: 60 دقيقة
نظرة عامة: من خلال ورشة العمل هذه، سيتعلم المشاركون المزيد عن أنواع مختلفة من عنف الأقران، وكيفية التعرف على المتنمر والضحية في مواقف مختلفة، وتحليل سبب حالات التنمر.

الأهداف=

- التعرف على الأنواع والمستويات المختلفة للعنف بين الأقران
- التعرف على خصائص المتنمرين والضحايا
- زيادة الوعي بمشاكل العنف بين الأقران

المواد=

- جهاز عرض وشاشة
- لوح ورقي
- منشورات
- أوراق
- أقلام #2 أقلام رصاص

حجم المجموعة=

- 20-30

التحضير=

- تحضير المواد اللازمة للعمل، 5 أوراق للوح الورقي، وأقلام تخطيط، ونشرات لكل مجموعة، نوع واحد من العنف لكل مجموعة 1#

تبدأ هذه الورشة بعرض فيديو مفاهيمي قصير حول موضوع عنف الأقران على المشاركين – “عنف الأقران – الكتاب الأمان” – الرابط المباشر: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA> . بعد ذلك، يجب على الميسرين قيادة المناقشة بأسئلة مثل: أين يمكن أن يحدث عنف الأقران، وما الذي يفصل العنف عن عنف الأقران، وكيف يمكننا التعرف على حدوث عنف، وما إلى ذلك. بعد هذه المقدمة للموضوع، والتي يجب ألا تستمر أكثر من 5 دقائق سيشرح الميسرون للمشاركين أنهم سيقومون بتحليل أنواع مختلفة من عنف الأقران من خلال استكشاف الخصائص الرئيسية لكل من الضحايا والمتنمرين وتقسيمهم إلى 5 مجموعات. سوف تحصل كل مجموعة على لوح قالب واحد وأقلام تحديد وتعريف لنوع واحد من عنف الأقران (انظر النشرة). سيكون لدى المشاركين 20 إلى 30 دقيقة للعمل الجماعي، وبعد ذلك سيعرضون نوع عنف الأقران الذي تعرضت له مجموعتهم و"التصنيفات" الرئيسية للضحايا والمتنمرين التي حددها. عندما تنتهي جميع المجموعات من العروض التقديمية، سيتم استخلاص المعلومات والتقييم من قبل المجموعة بأكملها.

استخلاص المعلومات والتقييم

اطرح على المشاركين الأسئلة التالية لاستكمال جميع الدروس المستفادة:

- كيف تشعر؟ ماذا تعلمت؟
- ما هو الأكثر صعوبة، وصف الضحايا أو المتنمرين؟ لماذا؟
- هل حاولت فهم خلفية المتنمرين وأسباب قيامهم بالعنف؟ ما هو استنتاجك؟
- هل التسميات التي توصلت إليها هي نتاج بحث على الإنترنت أم آرائك وتجاربك الخاصة؟
- ما مدى عدالة تصنيف الأشخاص؟ في أي موقف يمكنك تبرير الصور النمطية؟

نصائح للميسر

استخدم الفيديو المفاهيمي (رابط مباشر: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>)؛ يمكنك استخدام مقاطع فيديو أخرى حول عنف الأقران والتسلط عبر الإنترنت أيضاً. الأمر متروك لك لتحديد عدد مقاطع الفيديو التي ستعرضها، ولكن ضع في اعتبارك أن هذا الجزء من الجلسة يجب أن يتبعه مناقشة مختصرة وأنه لا ينبغي أن يستمر أكثر من 5 دقائق. عندما يتعلق الأمر بالجزء الرئيسي من الجلسة، كن حذراً وراقب المشاركين. قد يكون بعضهم ضحايا للعنف ويمكن أن تنجم صدماتهم عن طريق ورشة العمل هذه. ذكّرهم بأنهم جميعاً في مكان آمن وأنهم غير ملزمين بالمشاركة في أي نشاط يمكن أن يضر بسلامتهم.

<p>التنمر الجسدي هو الشكل الأكثر وضوحًا للتنمر. ويحدث ذلك عندما يستخدم الأطفال الإجراءات الجسدية لاكتساب القوة والسيطرة على أهدافهم. تشمل أمثلة التنمر الجسدي الركل والضرب واللكم والصفع والدفع وغيرها من الاعتداءات الجسدية.</p>	<p>العنف الجسدي</p>
<p>يستخدم مرتكبو التنمر اللفظي الكلمات والعبارات والتنازب بالأسماء للحصول على القوة والسيطرة على الهدف. عادةً ما يستخدم المتنمرون اللفظيون إهانات لا هوادة فيها للتقليل من شأن شخص آخر والحط من شأنه وإيذائه. يختارون أهدافهم بناءً على الطريقة التي ينظرون بها، أو يتصرفون بها، أو يتصرفون بها.</p>	<p>العنف اللفظي</p>
<p>يحدث التنمر العاطفي (النفسي) عندما يحاول الأشخاص استبعاد أحد أقرانهم عن طريق تغيير مكانتهم الاجتماعية، ووضع أنفسهم في موقع أكثر قوة وشعبية في هذه العملية. هذا نوع محسوب للغاية من التلاعب الاجتماعي الذي يمكن أن يترك الأهداف تشعر بالعزلة والوحدة.</p>	<p>التنمر العاطفي</p>
<p>يتكون التحرش الجنسي / الاعتداء ومهينة تستهدف شخصًا جنسيًا. تشمل الأمثلة الشتائم الجنسية، والتعليقات الفظة، والإيماءات المبتذلة، واللمس غير المرغوب فيه، والاقتراحات الجنسية، ومشاركة المواد الإباحية أو صنعها. قد يدلي المتنمر بتعليق فظ حول مظهر زميله أو جاذبيته أو تطوره الجنسي أو توجهه الجنسي أو نشاطه الجنسي. وفي الحالات القصوى، يفتح التنمر الجنسي الباب أمام الاعتداء الجنسي.</p>	<p>التحرش الجنسي / الاعتداء</p>
<p>يحدث التنمر عبر الإنترنت عندما يستخدم شخص ما الإنترنت لمشاركة تعليقات مؤذية أو التشهير أو الإحراج أو التهديد أو المضايقة أو إيذاء شخص آخر. إذا حدث الحدث بحضور شخص بالغ، يتغير المصطلح إلى التحرش عبر الإنترنت. ويمكن أن يطلق عليه أيضًا المطاردة عبر الإنترنت.</p>	<p>التنمر الإلكتروني</p>

الضغط الفردي

الوقت: 60 دقيقة

نظرة عامة: الهدف من ورشة العمل هذه هو تسليط الضوء على التأثيرات الاجتماعية المختلفة على الأفراد من خلال مناقشة موجهة، أي أنه ينبغي أن يساعد المشاركين على فهم مدى قوة تأثير البيئة على سلوكهم، ولكن أيضًا مدى قوة قوتهم الشخصية. والمسؤولية تتعلق بتلك المؤثرات. المشكلة الأساسية في ورشة العمل هي تأثير مجموعة الأقران على الأفراد، وخاصة آلية ضغط الأقران.

الأهداف:

- تشجيع المشاركين على فهم وتحمل المسؤولية الشخصية عن قرارات وسلوكيات المجموعة والفرد
- مساعدة المشاركين على التفكير بشكل مستقل، وتقييم سلوك المجموعة بشكل نقدي، وتعلم قول "لا!" عند الحاجة

المواد:

- أوراق مع أسئلة معدة مسبقاً، لكل مجموعة (المذكرة 1)
- أوراق اللوح الورقي
- أقلام تخطيط
- أوراق بحجم 4A

حجم المجموعة:

20-30 -

التحضير:

- قبل الورشة، يقوم الميسر بتحضير أو تعديل نسخة من قائمة الأسئلة (المذكرة 1) لكل مجموعة.

تعليمات

في البداية، يبدأ الميسر محادثة حول موضوع يسترشد بالأسئلة التالية: من وما الذي يؤثر عليك خارجياً، على أفعالك، على سلوكك؟ يشجع الميسر الإجابات، ويذكرهم بالعائلة، والمدرسة، والتلفزيون، والأقران، ويكتب الإجابات على اللوح القالب، مما يجعل القائمة شاملة قدر الإمكان. بالنسبة لكل فئة من هذه الفئات، اطلب توضيحاً لكيفية تأثير ذلك على سلوكهم عندما تكون قائمة التأثير كاملة بما فيه الكفاية، ويبدأ الميسر مناقشة قصيرة حول القضايا التالية:

- هل جميع التأثيرات لها نفس القوة؟ من هو التأثير الذي تعتبره الأقوى / الأضعف؟

- هل يعتقد أحد خلاف ذلك؟
- هل يمكنك اتخاذ قراراتك الخاصة فيما إذا كنت ستقبل بعض المؤثرات المذكورة أم لا؟
 - ما هي التأثيرات التي يمكنك قبولها، والتي لا يمكنك قبولها؟
 - هل يعتقد أحد غير ذلك؟
 - ما رأيك في تأثير الأقران؟ ما مدى قوة هذا التأثير؟ هل تستطيع المقاومة أم لا؟
 - سيكون موضوع ورشة العمل هذه هو تأثير مجموعة الأقران.

بعد المناقشة، التي لا ينبغي أن تستمر أكثر من 10 دقائق، يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعات من خمسة إلى سبعة أعضاء ويطلب منهم الاستماع بعناية إلى القصة التالية (النشرة 2 - "لقد جعلوني أفعل ذلك").

بعد قراءة القصة من قبل الميسر، سوف تتلقى كل مجموعة قائمة من الأسئلة المتعلقة بالقصة (النشرة 1). من المهم الاستماع بنشاط إلى الموقف من هذه القصة ومناقشة الأسئلة والإجابة عليها. لديهم 10 دقائق للعمل. وبعد ذلك تبدي كل مجموعة رأيها. يدعو الميسر المجموعات لتبادل إجاباتهم في مناقشة مشتركة. يفعلون ذلك من خلال إبلاغ كل مجموعة بإجاباتهم على الأسئلة.

ومن المهم أن يربط الميسر الإجابات التي قدمها المشاركون، مع التأكيد على خطورة العواقب التي لم تفكر فيها شخصيات القصة قبل الشروع في المغامرة.

عند اكتمال التقرير، يوجه الميسر السؤال إلى المجموعة بأكملها:

• ما الذي دفع مارك في الواقع إلى الانضمام إلى أقرانه، على الرغم من أنه لم يكن سعيدًا بهذا

الاقتراح؟

• لماذا وافق بعد كل شيء؟ ماذا أراد أن يحقق؟

• هل تأثرت موافقته أيضًا بحقيقة أنه كان خائفًا من شيء ما؟ ماذا؟

المناقشة النهائية:

• ماذا يمكن أن يفعل مارك في هذا الموقف حتى لا يوافق على إقناع أصدقائه، ويبقى على

علاقات جيدة معهم؟

قد يدعو الميسر المشاركين إلى تذكر المواقف التي لم يقاوموا فيها إقناع أقرانهم. لا يمكن أن تكون هذه إلا تلك المواقف التي شعروا بعدها بالأسف لأنهم وافقوا على المشاركة. وكيف كان شعورهم في تلك الحالة؟ كيف كان من الممكن أن يكون رد فعلهم مختلفًا؟ المدة المتوقعة من 5 إلى 10 دقائق.

استخلاص المعلومات والتقييم

اطرح على المشاركين الأسئلة التالية:

• ما مدى واقعية قصة مارك وأصدقائه؟

- هل تعتقد أن تأثير البيئة/الأقران أصبح الآن أقل/أكبر مقارنة ببعض الأوقات الماضية؟

• كيف نقوي الشباب حتى لا يخضعوا لتأثير أقرانهم؟

- هل تعتقد أنك بعد هذه الورشة أصبحت أكثر استعداداً لمقاومة التأثير السيئ لأقرانك؟ لماذا؟

نصائح للميسر

يجب أن تسير المناقشة في اتجاه اكتشاف احتياجات ومخاوف الشخصية الرئيسية. ومن المتوقع أن يكتشف المشاركون أن مارك انطلق في المغامرة لأنه أراد أن يُظهر لأصدقائه أنه مخلص لهم، وفي الوقت نفسه خوفاً من أن يتعرض للسخرية ويعلن جباناً. هام - قد تكون هناك مشكلة تتمثل في عدم تحفيز المشاركين، أو صعوبة التحدث عن تجاربهم. يمكن للميسر تشجيعهم من خلال تقديم مثال كأول مثال، ولكن ليس تجربته الشخصية.

النشرة 1

- كيف سيكون شعور والدا مارك عندما يتلقيان مكالمة هاتفية من مركز الشرطة؟
- ماذا تعتقد أن الوالدين سيفعلون حيال ذلك؟
- كيف تعتقد أن أصدقاء مارك سوف يبررون ما فعلوه؟
- ماذا كان يفكر مارك وكيف كان يشعر بعد كل شيء؟

النشرة 2 - "لقد جعلوني أفعل ذلك"

مارك طالب في المدرسة الثانوية يبلغ من العمر 16 عامًا، ويواجه صعوبة في تكوين صداقات في فصله. لكن في الأسبوع الماضي، دعت الفتاة التي أحبها، صوفي، الفصل بأكمله إلى حفلة عيد ميلادها لأن والديها كانا خارج المدينة، لذلك قررت إقامة حفل كبير للجميع. كان مارك متحمسًا جدًا للذهاب وقضاء بعض الوقت مع أقرانه، لكنه كان متوترًا ولم يكن لديه أي فكرة عن الهدية التي يجب أن يقدمها لها. طلب النصيحة من إحدى صديقاتها وأخبرته أن جميع الأولاد في الفصل سيشترون لها هدية كبيرة، وأن مارك يمكنه المشاركة معهم. بعد المدرسة اقترب من مجموعة الأولاد الذين كانوا يقفون في دائرة ويتهايمسون وطلبوا الانضمام إلى هدية عيد الميلاد. أخبروه أن صوفي أراد تجربة بعض مخدرات الرقص وأنهم وجدوا رجلاً يبيع النشوة والمخدرات وأن مارك يمكن أن يمنحهم جزءًا من المال مقابل المخدرات. لقد تفاجأ بهذا، لكنهم أخبروه أن الأمر ليس بالأمر الكبير وأنهم فعلوا ذلك بالفعل من قبل. قرر مارك أن يمنحهم 50 يورو لأن هذه كانت فرصة له ليكون جزءًا من المجموعة ويترك انطباعًا جيدًا لدى صوفي، لكنه أخبرهم أنه لن يذهب معهم إلى منزل التجار. قبل الحفلة، كان مارك قلقًا ومتوترًا، لكنه قرر أن هذه كانت فرصة العمر لإثارة إعجاب أقرانه والفتاة التي أحبها، لذلك ذهب إلى العنوان. كان هناك الكثير من الناس في منزل صوفي، وكانت الأضواء خافتة، وكانت الموسيقى عالية جدًا. اقترب منه أحد الشباب وأخبره أن هديتهم موجودة في الحمام وأنه يمكنه الدخول إلى هناك لعلاج نفسه، لكن مارك تجاهل ذلك، وجلس في زاوية غرفة المعيشة ينتظر الفرصة للتحدث مع صوفي. وبعد

ساعة، توقفت الموسيقى فجأة، وصاح أحدهم: "الشرطة هنا!". عثرت الشرطة على كيس بلاستيكي به مخدرات على حوض الحمام وملاحظة: عيد ميلاد سعيد يا صوفي! أصدقاؤك جون، ستان، شورتى، ستيف، أليكس، جامبو، مايلز ومارك. تعرف الضباط على كل من كان في الحفلة، وأخذوا جميع الرجال الذين وقعوا على المذكرة إلى مركز الشرطة واتصلوا بأبائهم.

واقع مرير

الوقت: 45 دقيقة

نظرة عامة: الهدف من هذه الورشة هو تقريب المشاركين من مشاعر الفرد عندما يتم رفضه من قبل مجموعة أقرانه، وبالتالي زيادة مستوى التعاطف لديهم، ولكن أيضًا تعريفهم بوجود مؤسسات مختلفة فيهم المكلفة بسلامة وأمن الشباب وما هي طرق الرد والإبلاغ عن عنف الأقران.

الأهداف

- السماح للمشاركين بتجربة شعور الشخص الذي يرفض ويتنمر وكيف يشعرون الضحايا
- تحديد الأساليب والخطوات البناء التي يمكن أن يتخذها الضحايا، المتتمرون والمراقبون المحايدون
- تزويد المشاركين بفهم أعمق لعواقب العنف بين الأقران

المواد

- المذكر #4 قصص حقيقية%
- أوراق بحجم 7A
- أقلام رصاص

حجم المجموعة

- 20-30

التحضير

- قبل الورشة، يجب على الميسر تحضير نسخ كافية من المذكر #4 قصص حقيقية وقائمة الأسئلة، المذكر #5 لكل مجموعة

قسم المشاركين إلى 4 مجموعات. يجب على كل مجموعة أن تجد مكاناً لها في الغرفة، وتصنع دائرة لنفسها، وتظل هكذا في انتظار التعليمات المستقبلية. يجب أن يقف متطوع واحد من كل دائرة في وسطها، وبعده يتناوب الجميع في وسط تلك الدائرة، بحيث يمر جميع أفراد كل مجموعة بهذا الوضع. مهمتهم هي الوقوف بهدوء في دائرة، وعدم قول أي شيء، ومجرد متابعة ما يحدث من حولهم. مهمة الجميع هي التحرك ببطء في دائرة حول الشخص الموجود في وسط الدائرة والنظر إليه وقياسه وتقييمه ومراقبته بفضول وهدوء كما لو كان يبحث عن عيب. عندما يعد الجميع إلى 30، يديرون ظهورهم للشخص الموجود في المركز ويستمررون في التحرك. عندما يدير جميع الأشخاص في المجموعة ظهورهم، يتم اختيار المشارك التالي في المجموعة ليقف في وسط الدائرة ويتم تكرار العملية برمتها. عندما تنتهي جميع المجموعات من التمرين، يعودون إلى الدائرة الكبيرة.

ويلي ذلك "مناقشة موجهة" من قبل الميسر من خلال أسئلة مثل:

- كيف كان شعورك عندما كنت في وسط الدائرة؟
- ما هو الأمر الأصعب أو الأكثر إزعاجاً: عندما كانوا ينظرون إليك أم عندما أداروا ظهورهم لك؟

- ما هو شعورك عندما كنت جزءاً من المجموعة التي راقبت الشخص الموجود في المركز؟
- ما هو الأمر الأصعب بالنسبة لك - عندما كنت في وسط الدائرة أم عندما كنت جزءاً من المجموعة الأكبر؟

قم بدعوة المشاركين للعودة إلى مجموعاتهم وإعطاء كل مجموعة مثالاً واحداً على عنف الأقران (النشرة 1. "قصص حقيقية"). يجب على المشاركين قراءة قصصهم بعناية والإجابة على الأسئلة التالية المدرجة في النشرة 2. امنحهم 15 دقيقة على الأقل لذلك. بعد الانتهاء من جميع المجموعات، سوف يقومون أولاً بقراءة قصصهم ومن ثم تقديم إجاباتهم إلى بقية المشاركين. انتظر حتى تنتهي جميع المجموعات من عروضها التقديمية وابدأ في استخلاص المعلومات ثم أخبرهم أن كل هذه القصص حقيقية.

استخلاص المعلومات والتقييم

- من أجل اختتام ورشة العمل هذه والتأكيد على الدروس المستفادة، اطرح على المشاركين الأسئلة التالية:
- ما مدى صعوبة تخيل أنفسكم كضحايا خلال الجزء الأول من الجلسة؟ لماذا؟
 - كيف كان شعورك أثناء قراءة قصصك؟
 - ما مدى صعوبة إيجاد حلول بديلة للقصص؟
 - هل هناك أي أوجه تشابه وأنماط بين هذه الحالات؟
 - ما هو شعورك لو قلت لك أن كل هذه القصص حقيقية؟

• هل تغيرت آرائك الآن بعد أن عرفت أن هذه أحداث من واقع الحياة؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هو الفرق؟ هل يعتقد أحد خلاف ذلك؟

نصائح للميسر

أثناء تنفيذ الجزء الأول من الجلسة، يجب على الميسر أن يحرص على أن تعمل جميع المجموعات بنفس الوتيرة تقريباً، حتى لا يعطل العملية. خلال هذا النشاط، من المهم للغاية أن يلتزم الجميع الصمت أثناء القيام بذلك، وأن يتم إيلاء اهتمام خاص لما يشعرون به أثناء هذا التمرين. إذا واجه المشاركون خلال الجزء الثاني من الجلسة مشكلة في الإجابة على الأسئلة، فيجب على الميسر مساعدتهم قليلاً من خلال تقديم بعض الأفكار.

النشرة 1 - قصص حقيقية

القصة رقم 1

بدأ العنف ضد أليكس في سبتمبر 2010، عندما كان أحد الطلاب ينتظر أليكس أمام المدرسة، وأوقعه أرضاً وضربه. وفي الشهر التالي، في أكتوبر من نفس العام، أخرج نفسه الطالب من غرفة تبديل الملابس وضربه بوحشية في الأدغال أمام المدرسة. فركله وضربه في رأسه. تم تسجيل كل شيء بواسطة كاميرات المدرسة. انتهى الأمر بأليكس للتسريب في المستشفى. في الشهر الثالث من العنف الأقران، في نوفمبر 2010، قام طالب آخر بالاعتداء الجسدي على أليكس وتهديده. كما حاول الطلاب الأصغر سناً من الصف السادس ضربه بناءً على طلب من الطلاب الأكبر سناً. اختبأ في سيارة المدرس، فأحاطوا به وهزوا السيارة. لقد تعرض للضرب ثماني مرات. بالإضافة إلى ذلك، كانوا يهددونه باستمرار ويهينونه ويطاردونه بعد المدرسة. طلب المساعدة من والديه ومدرسته. أبلغ والديه مدير المدرسة والطبيب النفسي بالمدرسة ومعلم الفصل والعديد من المعلمين الآخرين وضباط شرطة المدرسة والشرطة عن إساءة معاملة ابنهم. كما خاطبوا إدارة المدرسة ومفتشية التعليم ووزارة التربية والتعليم. أبلغت المدرسة الشرطة ذات مرة وبدأت إجراءات تعليمية وتأديبية ضد الطالب الذي تم تحديده على أنه زعيم المتنمرين، ولكن أيضاً ضد أليكس. وانتهى الإشراف التربوي المتزايد على «الزعيم» في 28 مارس/آذار الماضي بـ«الناجح»، رغم أنه ضرب أليكس بوحشية قبل يومين فقط. أنهى «القائد» العام الدراسي بسلوك ممتاز، وحصل أليكس على درجة منخفضة في السلوك لأنه كان «مضطرباً ومزعجاً في الفصول الدراسية». بدأ يفقد شهيته، ويعاني من الأرق، أو يرتعش عندما يستيقظ. وبسبب التهديدات التي تلقاها كان خائفاً على أمه وأخته وأبيه. كان ينزل بانتظام أمام المبنى للتحقق مما إذا كان أي من أولئك الذين كانوا يهددون قد أشعلوا النار بالفعل في سيارة العائلة. وفقاً للنتائج التي توصل إليها علماء النفس وأطباء النفس العصبي، فإن هذا النوع من العنف الأقران تسبب في قلق أليكس ومزاجه شبه الاكتئاب. ووصف له العلاج، وتقرر في منزله نقله إلى مدرسة أخرى فور انتهاء العام الدراسي. وبعد بضعة أيام قفز من الطابق الثالث من المبنى الذي كان يعيش فيه. في الوقت الذي انتحر فيه أليكس، في 10 مايو 2011، بعد أن أساء إليه سبعة من أقرانه لأكثر من ثمانية أشهر،

أصيب بارتجاج في المخ، وتم وضع ساق في جبيرة وتم تشخيص إصابته بمتلازمة ما بعد الصدمة. كان يحب كرة القدم والموسيقى والكمبيوتر وأراد أن يصبح طيارًا عسكريًا.

النشرة 1 - قصص حقيقية

القصة رقم 2

بدأت أن للتو المدرسة الثانوية عندما وقعت في حب صبي من فصل آخر وبدأ في المواعدة؛ كان لديها الكثير من الصديقات ولفتت انتباه الأولاد الآخرين من مدرستها. كان كل شيء على ما يرام حتى أرادت إنهاء علاقتها التي استمرت لمدة عام. بعد الانفصال عادت إلى المنزل وهنا بدأت مشاكلها. لقد تلقت لقطات شاشة لمحادثات مع شخص ما حيث وصف صديقها السابق كيف أخذ عذريتها وما تحبه في السرير. وفتت صديقاتها إلى جانبها في البداية، ولكن سرعان ما أصبحت تلك الرسائل متاحة للجميع في المدرسة، وبدأ الناس يتحدثون من وراء ظهرها. طلبت المساعدة من مستشار المدرسة لكنها حصلت فقط على نصيحة بعدم الاهتمام بالنميمة. مرت بضعة أشهر وهي لا تزال تتلقى رسائل غير لائقة من أرقام مجهولة وملفات شخصية مزيفة تعرض عليها أموالاً مقابل ممارسة الجنس، وتطلب منها صوراً استفزازية، وترسل لها محتوى إباحياً وإهانات. وفي النهاية، حذفت جميع حساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي وانسحبت إلى نفسها. لم يلاحظ والداها ومعلموها تغيرات مفاجئة في سلوكها، أو إذا لاحظوا ذلك، فقد ربطوا ذلك بالبلوغ. بعد عام تقريباً من انتشار رسائل صديقها السابق في المدرسة، تم تعديل وجه أن باستخدام صورة صريحة لممثلة إباحية ومشاركتها مع الجميع، لكنها الآن لم تكن على علم بما كان يحدث، وحاولت فهم سبب قيام الناس بذلك. كانوا يتهامسون حولها ويشيرون بأصابع الاتهام ويضحكون عليها لكن لا أحد يتحدث معها. حاولت التحدث مع صديقاتها لكنهم تجاهلوا عمداً. وبعد أيام اتصلت بها إحدى صديقاتها وأخبرتها عن الصورة؛ أخبرت هذه الفتاة أن والديها يمنعانها من أن تكون صديقتها لأنهما اكتشفا الصورة أيضاً. كانت "آن" وحيدة تماماً، وزاد التنمر عليها سوءاً، حيث كانت تُنادى عليها بالقطط، وتُدفع، وكان زملاؤها في الفصل يرمونها بالأشياء، وكانت تشعر بالحرج من التحدث مع أي شخص. وبعد أسابيع قليلة فقط من انتشار الصورة سيئة السمعة حول المدرسة، انتحرت آن. شنقت نفسها في غرفة نومها.

النشرة 1 - قصص حقيقية

القصة رقم 3

ولدت سلاديجانا في كرواتيا. انتقلت عائلتها إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2001 عندما كانت في التاسعة من عمرها. وُصفت بأنها فتاة جميلة وحيوية وساحرة تستمتع بالرقص والطبخ وتفتخر بتراتها. أثناء التحاقها بالمدرسة الإعدادية، بدأت سلاديجانا في حضور جلسات الإرشاد الإرشادي، وكثيراً ما أبلغت عن الصعوبات التي تواجهها في تكوين صداقات، كما تم الاستهزاء بملابسها ولهجتها واسمها وعرقها واتهاماتها المستمرة بأنها مثلية المصدر من الشائعات المتعلقة بتفاعلاتها المحدودة مع العديد من الأشخاص. أقرانها الذكور. حتى أنها هددت بالانتحار لمستشارها في المدرسة الثانوية. إن شدة التنمر

الذي تعرضت له ابنتها في المدرسة الإعدادية دفعت والدتها إلى طلب نقل ابنتها إلى مدرسة إعدادية أخرى في المنطقة، لكن هذا الطلب تم رفضه. حاولت سلاديجانا تكوين صداقات مع أقرانها في هذه المدرسة. يتذكر شقيقها الأصغر، جوران، في وقت لاحق التمر اليومي تقريبًا الذي تعرضت له أخته في المدرسة الإعدادية، ثم في المدرسة الثانوية لاحقًا، وكان يؤدي في كثير من الأحيان إلى عودتها إلى المنزل من المدرسة منزوعة و/أو تبكي. ازداد التمر الذي تعرضت له بشكل كبير بعد التحاقها بالمدرسة الثانوية. كما كان الحال سابقًا في مدرستها الإعدادية، كان الطلاب يسخرون منها بسبب قضايا مثل لهجتها المميزة واسمها، وكان زملاء الدراسة، الذين كان بعضهم من أصدقائها سابقًا، يشيرون إليها بانتظام باسم "Slutty Jana" و"Sladjana". المهبل". وفي إحدى الحوادث، دفعها صبي مرهق إلى أسفل الدرج، لكنه ظل دون عقاب من قبل الموظفين بسبب وضعه الرياضي المتميز. وقد حددت المدرسة أن الحادث كان حادثًا. وفي حالة أخرى، ضربت فتاة سلاديجانا على وجهها بزجاجة ماء. ومن المعروف أيضًا أنها تعرضت للاصطدام بباب خزانتها في يدها في مناسبة واحدة على الأقل، وسرقت حقيبتها، وأفرغت محتوياتها على الطاولة. من المحتمل أن يكون ذلك جزئيًا أو كليًا بسبب هذا التمر المتزايد، حيث انخفضت سجلات حضورها في المدرسة بسرعة في الصف العاشر، وكان معروفًا أنها كانت تتغيب أحيانًا عن الفصول الدراسية والاحتجاجات. وتذكر أختها الكبرى أيضًا أن المتصلين المخادعين كانوا يتصلون بشقيقتها بشكل متكرر، أو يرسلون رسائل إلى هاتفها الخليوي، يخبرونها فيها أنها وعائلتها يجب أن "يعودوا إلى كرواتيا"، وإلا فإنها إما "ستموت بحلول الصباح" أو معذبيها. سوف تجدها بعد المدرسة. انتحرت سلاديجانا بربط أحد طرفي الحبل حول رقبتها والأخر حول عمود السرير قبل القفز من نافذة غرفة نومها. كان عمرها 16 سنة. كتبت في رسالة انتحارها المكونة من أربع صفحات أنها عانت لأكثر من نصف حياتها من التمر من زملائها في الفصل. تحتوي مذكرة انتحارها على تفاصيل مفصلة عن الإساءة التي تعرضت لها على أيدي معذبيها في المدرسة، وتضمنت قضايا مثل تعرضها للانتقاد بسبب لهجتها، وتحمل الإهانات المهينة مثل وصفها بـ "الفاسقة" و"العاهرة"، وتحمل الناس رمي الناس. الطعام والشراب لها خلال وقت الغداء، مما يؤدي إلى تناول غداءها بمفردها في حمام المدرسة.

النشرة 1 - قصص حقيقية

القصة رقم 4

بدأ كينيث البالغ من العمر 14 عامًا يتعرض للمضايقة والتخويف من قبل زملائه في مدرسته الثانوية بعد أن أعلن أنه مثلي الجنس في وقت سابق من ذلك العام. الأشخاص الذين كانوا في الأصل أصدقاء له، انقلبوا عليه، الكثير من الناس، إما انضموا إلى المتنمرين أو كانوا خائفين جدًا من قول أي شيء. لقد عانى من التمر المستمر، وكان يتم السخرية منه، وكانوا يشيرون إليه بأصابع الاتهام، ويدفعونه في الممرات، ويتم استبعاده من جميع المجموعات، وخلال فترات الراحة يتم تجاهله تمامًا أو مهاجمته من قبل أقرانه الذين كانوا في السابق أصدقاء له. استمرت أيضًا عمليات التمر ضد المثليين عبر الإنترنت، حيث أنشأ زملاؤه مجموعة كراهية ضد المثليين وأضافوا أصدقاء كينيث كأعضاء، وازداد الأمر سوءًا عندما بدأ الطالب الجديد يتلقى تهديدات بالقتل من الطلاب على هاتفه. حرصت هذه المجموعة على

الكرهية والعنف تجاه جميع أعضاء مجتمع **LGBTQ** ولكن كينيث كان الهدف الرئيسي وفي كثير من الأحيان كان يتلقى نفس المنشورات التي تمت مشاركتها في تلك المجموعة. لقد عاش في خوف على سلامته حيث أصبحت التهديدات أكثر خطورة وفي كثير من الأحيان. سيتم متابعته، وكانوا يتصلون به بانتظام، ويعبثون بممتلكاته بينما يتجاهلونه تمامًا في كل مرة يحاول فيها الاتصال بأقرانه. قالت والدته إن ابنها قال لها: "أمي، أنت لا تعرفين كيف يكون الشعور بالكرهية". وفي نهاية المطاف، انتحر بسبب العنف الذي كان يعاني منه يومياً.

النشرة 2 - الأسئلة

1. لماذا تم التنمر على الضحية؟
2. ما هي أنواع العنف التي حددتها؟
3. من المسؤول عن التنمر؟

إجراءات مكافحة البلطجة

الوقت: 45 دقيقة

نظرة عامة: ورشة العمل هذه هي متابعة للجلسة السابقة. سوف يتعرف المشاركون على جميع الجهات الفاعلة الرئيسية في منع العنف بين الأقران وتحليل جميع الأدوات والتدابير الممكنة التي يمكن أن تحمي الشباب من التعرض لأي شكل من أشكال العنف من أقرانهم.

الأهداف:

لتزويد المشاركين بفكرة واضحة عن المسؤول عن سلامة الشباب والمؤسسات المسؤولة عن حل النزاعات بين أقرانهم والتخفيف من حدتها
إنشاء أنظمة لدعم الضحايا
تطوير استراتيجيات للتعرف على عنف الأقران والاستجابة له

مواد:

أوراق الرسم البياني

علامات

حجم المجموعة:

20-30

تحضير:

قبل ورشة العمل، يجب على الميسرين التعرف على الهيئات والسلطات والمؤسسات المدرسية المسؤولة عن حل مشاكل عنف الأقران لتزويد المشاركين بالدعم والمعلومات اللازمة.

تعليمات

ادع المشاركين إلى التفكير في ورش العمل السابقة والاستنتاجات المستخلصة منها. ثم قم بالعصف الذهني حول "منع عنف الأقران". اطلب منهم أن يفكروا في جميع الطرق التي يمكن بها منع العنف، وما هي أهم خطوات الوقاية، ومن هم الفاعلون الرئيسيون في منع عنف الأقران، وما هي نتائج الوقاية الجيدة، وما إلى ذلك. بعد العصف الذهني، قم بتحليل سريع لأفكار المشاركين الإجابات وشرح المصطلحات الأقل شهرة. عندما ينتهي هذا الجزء التمهيدي، قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات (يمكنك تشكيل نفس المجموعات كما في الجلسة السابقة) ومنحهم تعليمات للتعرف على جميع المشكلات المرتبطة بعنف الأقران وتعريفها (كيف يبدأ، ولماذا يحدث، وما هي العواقب)، اطلب منهم التركيز

بالتساوي على مشاكل الضحايا وأسرهم والطلاب الآخرين الذين شهدوا أعمال العنف والمتنمرين أيضًا. عندما ينتهون من تحليل هذه المشكلات، ادعهم للتوصل إلى حلول لكل شيء يعتبرونه مشكلة عنف الأقران. اطلب منهم التركيز على عنف الأقران بشكل عام ولكن شجعهم على استخدام قصص من الجلسات السابقة أيضًا. امنحهم 20 دقيقة على الأقل للعمل في مجموعات، وعندما تنتهي جميع المجموعات، يجب عليهم تقديم أفكارهم.

استخلاص المعلومات والتقييم:

اطرح على المشاركين الأسئلة التالية لإشراكهم في المناقشة:

- ما مدى معرفتك بجميع أنظمة الدعم والحماية الموجودة والتي تم ذكرها خلال ورشة العمل هذه؟
- ما مدى واقعية الاستراتيجيات والتدابير المقترحة؟
- ما هي العقبات والتحديات الرئيسية في عملية التقييم والتخفيف من آثار العنف بمجرد الإبلاغ عن العنف إلى السلطات؟
- لماذا خذل النظام ضحايا هذه القصص؟
- لماذا قمنا بهذه الجلسة، لماذا من المهم التعرف على هذا الموضوع؟

نصائح للميسرين:

قم بإجراء بحث حول هذا الموضوع قبل ورشة العمل الفعلية. تعرف على الجهات الفاعلة الرئيسية في مجال منع ومكافحة عنف الأقران، وما هي الخطوات الرئيسية في هذه العمليات، وما هو التسلسل الهرمي بين المؤسسات المسؤولة عن سلامة الشباب، وخاصة في المدارس الابتدائية والثانوية، وما إلى ذلك. اسمح للمشاركين بتحدي آرائهم وتحفيزهم على الدفاع عن آرائهم ولكن أيضًا على قبول آراء الآخرين. كل هذا سيمكنهم بشكل أكبر ويمنحهم الأدوات والمعرفة والشجاعة لتعزيز السلوك الآمن بين أقرانهم.

النشرة - أوراق مصطلحات لتوزيعها على المشاركين

<p>التنمر الإلكتروني</p>	<p>التنمر الإلكتروني هو التنمر باستخدام التقنيات الرقمية. يمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، منصات الرسائل، منصات الألعاب والهواتف المحمولة. يتضمن سلوكًا متكررًا يهدف إلى إخافة، إغصاب أو إحراج المستهدفين. أمثلة على ذلك:</p> <p>نشر أكاذيب أو صور محرجة لشخص ما على وسائل التواصل الاجتماعي</p> <p>إرسال رسائل مؤذية أو تهديدات عبر منصات الرسائل</p> <p>انتحال شخصية شخص ما وإرسال رسائل مهينة للآخرين باسمه</p> <p>التنمر المباشر والتنمر الإلكتروني يمكن أن يحدثا معًا. لكن التنمر الإلكتروني يترك أثرًا رقميًا - سجلًا يمكن أن يكون مفيدًا لتوفير الأدلة التي تساعد في وقف الإساءة</p>
<p>النشر والكشف</p>	<p>النشر هو فعل مشاركة أو نشر معلومات خاصة على الإنترنت. يشمل ذلك عندما يشارك الناس معلومات خاصة مصممة ليشاهدها شخص واحد ثم يتم نشرها للعالم. يمكن أن تشمل هذه المعلومات المالية أو الشخصية بما في ذلك العناوين. مثال على ذلك أن ترسل رسالة نصية لشخص معين ومن ثم يقوم بنشرها. بالإضافة إلى ذلك، يُعرّف النشر أيضًا بأنه كشف الهوية الجنسية أو الجندرية لشخص ما</p> <p>هو فعل الكشف العلني عن معلومات شخصية (Doxing) الكشف خاصة عن فرد أو منظمة، عادة عبر الإنترنت. تشمل الطرق المستخدمة للحصول على هذه المعلومات البحث في قواعد البيانات المتاحة للجمهور ومواقع التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك)، القرصنة والهندسة الاجتماعية. يمكن أن يتم الكشف لأسباب متنوعة بما في ذلك العار على الإنترنت، الابتزاز، والمساعدة العادلة للسلطات</p>

التتبع الإلكتروني يشير إلى استخدام الإنترنت والتقنيات الأخرى لمضايقة أو تعقب شخص آخر عبر الإنترنت، وقد يكون جريمة في بعض البلدان. هذه المضايقة عبر الإنترنت، التي تعتبر امتدادًا للتنمر الإلكتروني والمضايقة المباشرة، يمكن أن تأخذ شكل رسائل البريد الإلكتروني، الرسائل النصية، منشورات وسائل التواصل الاجتماعي، وأكثر، وغالبًا ما تكون منهجية ومتعمدة ومستدامة. في معظم الأحيان، لا تتوقف التفاعلات حتى إذا عبّر المستلم عن عدم رضاه أو طلب من الشخص التوقف. المحتوى الموجه نحو الهدف غالبًا ما يكون غير لائق وأحيانًا مقلق، مما يترك الشخص يشعر بالخوف والقلق والتوتر. بعض الأمثلة:

على ما قد يقوم به المتتبع الإلكتروني

نشر تعليقات وقحة أو مهينة أو موحية على الإنترنت

متابعة الهدف عبر الإنترنت عن طريق الانضمام إلى نفس المجموعات والمنتديات

إرسال رسائل تهديدية، مسيئة أو بذيئة عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل

استخدام التكنولوجيا لتهديد أو ابتزاز الهدف

الإشارة المفرطة للهدف في المنشورات، حتى لو لم تكن تتعلق بهم

التعليق أو الإعجاب بكل ما ينشره الهدف على الإنترنت

إنشاء حسابات مزيفة لمتابعة الهدف على وسائل التواصل الاجتماعي

مراسلة الهدف بشكل متكرر

اختراق أو اختطاف حسابات الهدف عبر الإنترنت

محاولة ابتزاز الجنس أو الصور الفاضحة

إرسال هدايا أو أشياء غير مرغوب فيها للهدف

نشر معلومات سرية عبر الإنترنت

نشر أو توزيع صور حقيقية أو مزيفة للهدف

قصف الهدف بصور جنسية صريحة عن المتتبع نفسه

التتبع الإلكتروني

إنشاء منشورات مزيفة تهدف إلى إذلال الضحية

تتبع تحركات الهدف عبر الإنترنت عن طريق تثبيت أجهزة تتبع

اختراق كاميرا الهدف على اللاب توب أو الهاتف الذكي لتسجيلهم سرًا

استمرار السلوك المضايق حتى بعد طلب التوقف

الاحتيال هو شكل من أشكال الخداع وإحدى أكثر أنواع حيل الثقة شيوعًا. يتضمن الاحتيال عادةً وعد الضحية بحصة كبيرة من مبلغ كبير من المال، مقابل دفعة صغيرة مسبقة، يزعم المحتال أنها ستستخدم للحصول على المبلغ الكبير. إذا دفع الضحية، قد يخترع المحتال سلسلة من الرسوم الإضافية للضحية لدفعها أو يختفي ببساطة. بعض أنواع الاحتيال

محاولات الحصول على معلوماتك الشخصية يستخدم المحتالون جميع أنواع الأساليب لسرقة تفاصيلك الشخصية. بمجرد الحصول عليها، يمكنهم استخدام هويتك لارتكاب أنشطة احتيالية مثل استخدام بطاقتك الائتمانية أو فتح حساب بنكي البيع والشراء

يستغل المحتالون المستهلكين والشركات التي تشتري أو تبيع المنتجات والخدمات. ليست كل الصفحات الشرائية مشروعة

المواعدة والرومانسية

يستغل المحتالون الأشخاص الذين يبحثون عن شريك رومانسي، غالبًا عبر مواقع وتطبيقات المواعدة أو وسائل التواصل الاجتماعي، من خلال التظاهر بأنهم رفاق محتملين. يلعبون على المحفزات العاطفية لجعلك تقدم المال أو الهدايا أو التفاصيل الشخصية

الجمعيات الخيرية المزيفة

يتظاهر المحتالون بأنهم جمعيات خيرية حقيقية ويطلبون التبرعات أو يتصلون بك مدعين جمع المال بعد الكوارث الطبيعية أو الأحداث الكبيرة الاستثمارات

إذا كنت تبحث عن طريقة سريعة لجني المال، كن حذرًا - فقد اخترع المحتالون جميع أنواع الفرص الوهمية لكسب المال للاستفادة من حماسك والحصول على أموالك

الوظائف والتوظيف

تخدعك حيل الوظائف والتوظيف لتسليم أموالك عن طريق تقديم طريقة "مضمونة" لجني المال بسرعة أو وظيفة ذات أجر مرتفع مقابل جهد قليل التهديدات والابتزاز

سيستخدم المحتالون أي وسيلة ممكنة لسرقة هويتك أو أموالك - بما في ذلك تهديد حياتك أو "اختطاف" جهاز الكمبيوتر الخاص بك

الأموال غير المتوقعة

يخترع المحتالون أسبابًا مقنعة وشرعية على ما يبدو لإعطائك أملاً كاذبًا بشأن عروض المال. لا توجد خطط للثراء السريع، لذا فكر مرتين قبل تسليم تفاصيلك أو أموالك

المكاسب غير المتوقعة

الاحتيال

لا تتخذ بغير مفاجئ. تحاول هذه الحيل خداعك لتسليم المال مقدما أو معلوماتك الشخصية للحصول على جائزة من يانصيب أو مسابقة لم تشارك فيها أبدًا.

المضايقة

المضايقة هي فئة واسعة تقع تحتها العديد من أنواع التنمر الإلكتروني، لكنها تشير عمومًا إلى نمط مستمر وثابت من الرسائل المؤذية أو التهديدية عبر الإنترنت المرسلّة بنية الإضرار بشخص ما.

التحرش الجنسي عبر الإنترنت يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات التي تستخدم المحتوى الرقمي (صور، فيديوهات، منشورات، رسائل) على (مجموعة متنوعة من المنصات المختلفة) خاصة أو عامة.

الانتقام الإباحي يُعرّف على أنه الكشف عن صور أو فيديوهات جنسية صريحة لشخص ما منشورة على الإنترنت، عادة بواسطة شريك جنسي سابق، دون موافقة الشخص و بهدف التسبب له في الضيق أو الإحراج العار الجنسي هو تكتيك للتنمر الإلكتروني يستهدف في المقام الأول الإناث. وهو شكل من أشكال التنمر الجنسي عبر الإنترنت، يحدث العار الجنسي عندما يسجل المتنمر صورًا أو فيديوهات للضحية يمكن بسهولة تفسيرها على أنها استفزازية جنسيًا. غالبًا ما يتم الحصول على الصور والفيديوهات المستخدمة لإحراج الضحية دون موافقتها أو معرفتها. بمجرد الحصول على هذه الصور والفيديوهات، ينشر المتنمر هذه المعلومات في جميع أنحاء المدرسة وداخل مواقع التواصل الاجتماعي.

كيف غيرت الجائحة طرق تواصلنا

الوقت: **45 دقيقة**

نظرة عامة: ستعرف هذه الورشة المشاركون على مفهوم التواصل عبر الإنترنت وما ينطوي عليه ** ذلك. سيصبح لديهم فهم أفضل لكيفية ولماذا تغيرت حياتهم. كما سيتمكنون من فصل العواقب السلبية للتواصل عبر الإنترنت عن العواقب الإيجابية

الأهداف:

تزويد المشاركين بالمعرفة حول أشكال التواصل المختلفة
فهم أفضل لكيفية تأثير الإنترنت على مختلف جوانب حياتنا
التعرف على الجوانب السلبية والإيجابية للتواصل عبر الإنترنت وفهما

المواد:

(Flipchart) لوحة ورقية

أوراق

(Handout) نشرة

حجم المجموعة:

مشاركًا 20-30

التحضير:

اكتب كلمة "التواصل" على لوحة ورقية

قبل بدء الورشة، قم بإعداد 4 أوراق منفصلة للوحة الورقية واكتب على كل ورقة منها: التعليم، الحياة الاجتماعية، الإعلام (الأحداث الجارية)، الترفيه والترفيه؛ ثم قسم كل ورقة إلى نصفين باستخدام القلم و - و + على كل ورقة من اللوحة الورقية

تعليمات

ادع المشاركين إلى تبادل الأفكار حول كلمة "الاتصالات". اكتب إجاباتهم وناقش باختصار كل ما هو مكتوب. قم بتلخيص الإجابات في عدة فئات (لفظية، غير لفظية، مكتوبة، مرئية، وما إلى ذلك). اسأل المشاركين عما إذا كان بإمكانهم معرفة معنى التواصل بكلماتهم الخاصة، واستمع إلى الإجابات واستخدم التعريف الأقرب كإجابة جيدة ثم أعطهم النشرة التي تحتوي على تعريف مكتوب وقرأها

بصوت عالٍ. اترح على المشاركين الأسئلة التالية

كيف تغيرت طريقة تواصلهم المعتادة أثناء الوباء

هل يعتقدون أن هذا التغيير سيكون له عواقب طويلة المدى على المجتمع

بعد مناقشة قصيرة، قسمهم إلى 4 مجموعات ووزع أوراق الرسم البياني القابلة للمعدة مسبقًا لكل مجموعة. اشرح لهم أنهم سيناقشون الآن كيف أثر هذا التغيير في التواصل على مجال معين من الحياة

الذي تعيشه مجموعتهم. اطلب منهم أن يفصلوا بين هذه التأثيرات الإيجابية والسلبية. امنحهم 15 دقيقة لهذا الغرض. بعد الانتهاء، ستقدم كل مجموعة عملها

:استخلاص المعلومات والتقييم

:اطلب منهم متابعة الأسئلة

؟ما مدى صعوبة تقديم أمثلة لمجموعتك؟ لماذا

هل تعتقد أن مهمة مجموعة أخرى كانت أسهل أو أكثر صعوبة من مجموعتك؟ إذا كانت الإجابة بنعم، لماذا؟

؟ما مدى وعيك بجميع الأمثلة التي سمعتها خلال هذه الجلسة

؟هل فاجأتك بعض الأمثلة، أي منها

نصائح للميسر

استمع بعناية للمشاركين أثناء العصف الذهني وقم بتوجيههم بأسئلة المتابعة (هل يتم التواصل فقط من خلال المحادثة، ما هو هدف التواصل، ما هي الكتابة على الجدران، وما إلى ذلك) قم بتطبيق ذلك أيضاً أثناء العمل الجماعي

مذكرة

الاتصال هو عملية يتم من خلالها تبادل المعلومات بين الأفراد من خلال نظام مشترك من الرموز أو الإشارات أو السلوكيات. الاتصالات لديها غرض تبادل المعلومات

:أنواع الاتصالات

(لفظي) (المحادثة - وجهاً لوجه، الهاتف، الراديو أو التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى وما شابه ذلك غير لفظية) (لغة الجسد، والإيماءات، وكيف نلبس أو نتصرف، وأين نقف، وحتى رائحتنا. هناك العديد من الطرق الدقيقة التي نتواصل بها (وربما حتى عن غير قصد) مع الآخرين. على سبيل المثال، يمكن لنبرة الصوت أن تعطي أدلة الحالة المزاجية أو الحالة العاطفية، في حين أن إشارات اليد أو الإيماءات يمكن أن تضيف إلى الرسالة المنطوقة) المرئية (الرسوم البيانية والمخططات والخرائط والشعارات) (والصور ومقاطع الفيديو والفنون والرسومات والمرئيات الأخرى يمكنها توصيل الرسائل مكتوب (الرسائل، رسائل البريد الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، الكتب، المجلات، الإنترنت ووسائل الإعلام الأخرى، وما شابه ذلك

أسود لوحة المفاتيح

الوقت: 60 دقيقة

خلال هذه الجلسة، ستتاح للمشاركين الفرصة لفهم أفضل لتأثير التواصل عبر الإنترنت :ملخص وخاصة العنف عبر الإنترنت على الأشخاص بنفس الطريقة التي يؤثر بها التواصل خارج الإنترنت. إلى جانب ذلك، سيتم تحويل سلوك المتتمرين عبر الإنترنت إلى عبثية من خلال التمثيل الدرامي لإثارة ردود أفعال من المشاركين

الأهداف:

تعريف المشاركين بمصطلح التنمر الإلكتروني
مناقشة وتحليل التعليقات السلبية على الإنترنت
تغيير وجهة النظر حول التعليقات عبر الإنترنت
تعزيز مهارات الكتابة الإبداعية والتفاعل الاجتماعي

المواد:

نشرة 1 تحتوي على أمثلة مختلفة للعنف عبر الإنترنت

نشرة

2

حجم المجموعة:

مشاركًا 20-30

التحضير:

في قسم النشرات، يمكنك العثور على 3 أمثلة للتنمر الإلكتروني. يمكن استخدام هذه النشرات أيضًا، ولكن ينبغي استكشاف أمثلة جديدة وتعديل الأمثلة الحالية للعنف عبر الإنترنت بما يتناسب مع المجموعة.

تعليمات

ناقش باختصار مع المشاركين مشكلة التنمر عبر الإنترنت. ذكرهم بأن هذه مساحة آمنة وأنهم يستطيعون مشاركة تجاربهم الشخصية أو الأحداث التي حدثت في مجتمعهم. اسألهم عما يعنيه التنمر عبر الإنترنت، واسألهم عن سبب حدوث ذلك، وناقش قريبًا حول منصات التواصل الاجتماعي المختلفة ودورها في العنف عبر الإنترنت. أخبرهم أنك ستحتاج في الجزء التالي من ورشة العمل هذه إلى متطوعين لتمثيل المواقف المختلفة. أخبرهم أنه ليس من الضروري أن يشارك جميع المشاركين لأن هذا التمرين يمكن أن يكون محفزًا لبعض الأشخاص. اطلب من الزوجين الأولين أن يأتيا أمام المجموعة

ويشراحا لهم الوضع. أحدهما هو المتتمر والآخر هو الضحية، وعندما يقرران الدور، قم بإعطاء النص إلى "المتتمر" (سيكون هذا هو النشرة)، سوف يقرأ المتتمر سطورَه ويتصرف وفقاً لمحتوى النص، بعد الزوج الأول، الزوج الثاني أو المجموعة سوف يكررون العملية وهكذا حتى يشارك جميع المتطوعين. يجب أن يتم ذلك بسرعة دون إجراء مناقشات بين الممثلين المسرحيين والمشاركين الذين تطوعوا ليكونوا ضحية، أو يمكن للمتتمر تبديل دوره لأمتلة مختلفة. بعد الانتهاء من ذلك، قم بدعوة المشاركين للجلوس في دائرة مغلقة لمناقشة هذه الجلسة بشكل أكثر شمولاً.

:استخلاص المعلومات والتقييم

هذا هو الجزء الأكثر أهمية في ورشة العمل ويتطلب التركيز والاستماع النشط. اجلس مع المشاركين في دائرة مغلقة و قم بقيادة المناقشة بالأسئلة التالية:

؟(كيف كان شعورك خلال هذا التمرين (كمراقب، كضحية، كمتتمر
؟ما الذي كنت تفكر فيه عندما كان الآخرون يصرخون عليك أو يهددونك
؟هل كان من الصعب أن تكون متتمراً أم أن تكون ضحية لأولئك الذين تصرفوا على حد سواء؟ لماذا
؟ما هي فكرتك الأولى حول كيفية الرد على العنف
؟هل سيكون رد فعلك مختلفاً الآن بعد أن كان لديك بعض الوقت للتفكير في الأمر
؟أين هو الفرق بين العنف عبر الإنترنت وخارجه
؟ما هي الطريقة الأنسب للرد على المتتمر/ أسد لوحة المفاتيح
هل غيرت ورشة العمل هذه فهمك أو رأيك حول التتمر عبر الإنترنت؟ إذا كانت الإجابة بنعم، كيف، ما هو المختلف

يمكن للميسرين إنهاء ورشة العمل من خلال الإشارة إلى الأسئلة والأجوبة الرئيسية التي قدمتها

:اليونيسف حول موضوع التتمر عبر الإنترنت مثل

؟هل أتعرض للتتمر عبر الإنترنت؟ كيف تفرق بين النكتة والتتمر

؟ما هي آثار التتمر الإلكتروني

؟من الذي يجب أن أتحدث إليه إذا كان شخص ما يتتمر علي عبر الإنترنت؟ لماذا تعتبر التقارير مهمة

أعاني من التتمر عبر الإنترنت، لكنني أخشى التحدث مع والدي حول هذا الموضوع. كيف يمكنني

؟التقرب منهم

كيف يمكنني مساعدة أصدقائي في الإبلاغ عن حالة التتمر الإلكتروني خاصة إذا كانوا لا يريدون القيام بذلك

؟كيف نوقف التسلسل عبر الإنترنت دون التخلي عن الوصول إلى الإنترنت

؟كيف أمنع استخدام معلوماتي الشخصية للتلاعب بي أو إذلالي على وسائل التواصل الاجتماعي

؟هل هناك عقوبة للتتمر الإلكتروني

؟يبدو أن شركات الإنترنت لا تهتم بالتتمر والمضايقات عبر الإنترنت. هل يتم محاسبتهم

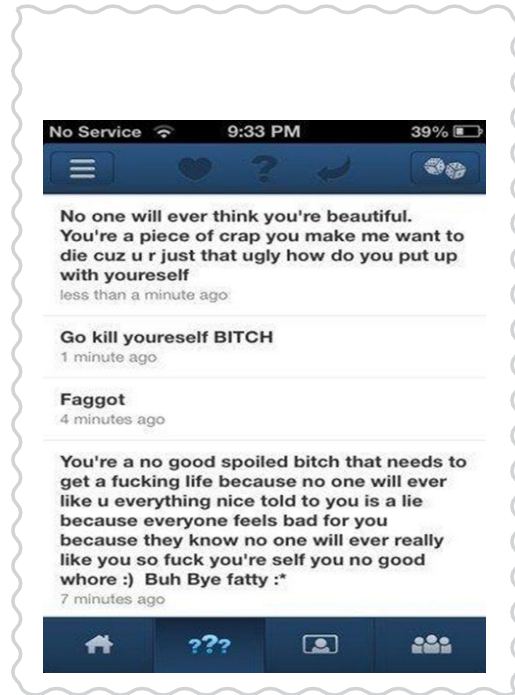
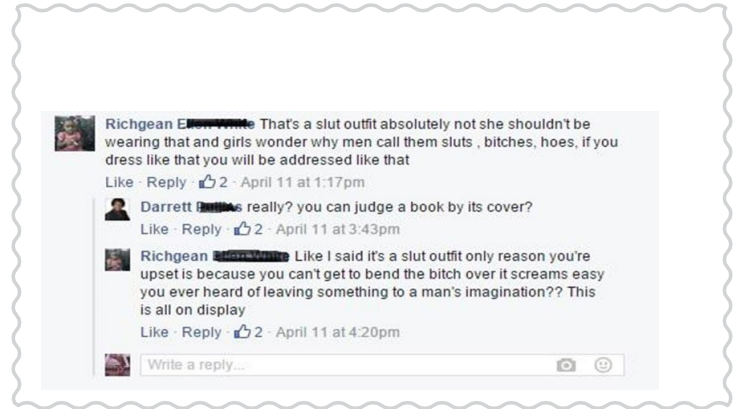
؟هل هناك أي أدوات لمكافحة التتمر على الإنترنت للأطفال أو الشباب

في نهاية ورشة العمل، يقدم الميسرون النشرة 2 للمشاركين

نصائح للميسر

يمكن لورشة العمل هذه إثارة بعض ذكريات الماضي السلبية لدى المشاركين الذين كانوا ضحايا للتنمر، وملاحظة المشاركين وتذكيرهم بأن هذا تمثيل وأنه إذا لم يشعروا بالراحة، فيمكنهم فقط مراقبتهم وإدراجهم في جزء استخلاص المعلومات. خلال جزء استخلاص المعلومات، يجب عليك قيادة المناقشة، ولكن إذا شعرت أن المشاركين لديهم الدافع للتحدث مع بعضهم البعض، فاسمح لهم بالتحدث بحرية.

1 النشرة





Why are you slut-shaming me online? What gives you the right to judge me based on my appearance or my choices?

Oh, please! You parade around like some kind of cheap, attention-seeking whore, and you expect people to respect you? Give me a break!

My clothing or my behavior doesn't define my worth as a person. You have no idea what I've been through or why I dress the way I do.

Spare me the sob story! You're just a slut trying to get attention, and you deserve every bit of hate you're getting.

Ha, you think you're so cool with your perfect little life, huh? Well, newsflash, nobody likes you. You're just begging for attention with your stupid selfies. 14:45

What no response? You're just weak if you can't handle a little criticism. Maybe if you weren't such a loser, people would actually want to be around you. 14:45

I don't understand why you keep spreading rumors about me online. What did I ever do to you? 14:46 ✓

Oh, boo-hoo! Look at little Miss Perfect acting all innocent. You think you're better than everyone else, but we all know the truth. 14:46

What truth? I've never done anything to hurt you. Why are you trying to ruin my reputation? 14:47 ✓

Maybe if you weren't such a loser, you wouldn't be such an easy target. 14:47

Go back to your dirty caravan, you filthy gypsy! Nobody wants your kind around here.

You and your filthy gypsy family don't belong here. You're just a bunch of thieves and beggars.

helloooo

Why don't you go back to your shantytown where you belong? Nobody wants your kind polluting our neighborhood.

Why are you even bothering to come to school, gypsy? You're never going to amount to anything anyway. Just go back to begging on the streets where you belong.

Why did you share those photos of me???? Do you have any idea how violated and humiliated I feel? 14:55 ✓

Oh, please! You shouldn't have taken those pictures in the first place if you didn't want them to be seen. You're just asking for attention. :D 14:55

You're just a stupid slut who deserves everything she gets. 14:56

You're just a piece of meat for guys like me to use and discard. Maybe if you weren't such a whore, you wouldn't be in this mess. 14:56

You wanna send me some more hahah 14:56

الإصدار 2 – الشرطة السيبرانية

الوقت: 60 دقيقة

ملخص: هذا النشاط عبارة عن لعبة مصممة لرفع مستوى الوعي حول التنمر عبر الإنترنت والكلام غير المناسب عبر الإنترنت بالإضافة إلى الحاجة إلى التعليقات الإيجابية وقوتها من خلال تحسين الكتابة الإبداعية والمهارات الاجتماعية

الأهداف:

تعريف المشاركين بمصطلح التنمر الإلكتروني
مناقشة وتحليل التعليقات السلبية على الإنترنت
تغيير وجهة النظر حول التعليقات عبر الإنترنت
تعزيز مهارات الكتابة الإبداعية والتفاعل الاجتماعي

المواد:

الوصول إلى الإنترنت
(ورق وأدوات الكتابة (أقلام، علامات
1 نشرة
2 نشرة

حجم المجموعة:

مشاركًا 20-30

التحضير:

ينبغي أن يكون الميسرون مستعدين لمناقشة قضايا التنمر الإلكتروني والتعليقات السلبية. ابحث عن بعض المقالات أو المنشورات عبر الإنترنت حول قضايا "حساسة" اجتماعيًا (مثل الإيجابية الجسدية، النسوية، الأحداث السياسية أو الدينية) التي تحتوي على الكثير من التعليقات

تعليمات

في بداية ورشة العمل، يقدم الميسرون موضوع ورشة العمل ويبدأون النقاش حول التنمر الإلكتروني. ويناقش المشاركون مجتمعين موضوع التنمر الإلكتروني وجوانبه السلبية على الشباب. يتم تخصيص المزيد من الاهتمام للتعليقات السلبية عبر الإنترنت وكيفية تأثيرها على الأشخاص. ويُطلب من المشاركين مشاركة تجاربهم الشخصية أيضًا. يجب أن تصل مدة المناقشة الأولية إلى 10 دقائق

يقسم الميسرون المجموعة إلى مجموعتين صغيرتين تضم كل مجموعة 4-5 أشخاص. يتم تشكيل مجموعات الشرطة السيبرانية. يتم تكليفهم جميعاً بمهمة تحليل المنشورات أو المقالات على الشبكات الاجتماعية التي تتناول موضوعات "حساسة" اجتماعياً. في هذا النشاط، يجب أن ينصب تركيز التحليل على قسم التعليقات بدلاً من المقالة نفسها. كما يمكن للمشاركين أيضاً استخدام تجربتهم الشخصية (منشوراتهم الخاصة أو منشورات أصدقائهم) إذا فضلوا ذلك. يجب على مجموعات الشرطة السيبرانية مراجعة التعليقات والانتباه إلى عدد التعليقات الجيدة والمؤيدة وعدد التعليقات السلبية. يجب عليهم أن يقرروا التعليقات التي سيحظرونها ولماذا. أيضاً، يجب على الشرطة الإلكترونية أن تقترح كيفية إعادة كتابة التعليقات السلبية لجعلها تبدو... إيجابية.

الوقت لهذا النشاط يصل إلى 30 دقيقة

إذا تم تمديد ورش العمل، فقد تقوم الشرطة السيبرانية بإنشاء جدار من التعليقات الإيجابية. في هذه الحالة، يجب عليهم كتابة بعض من أفضل التعليقات التي وجدوها وأكثرها إلهاماً، أو الأفضل من ذلك، إنشاء تعليقاتهم اللطيفة والإيجابية وكتابتها على جدار التعليقات هذا

استخلاص المعلومات والتقييم

في نهاية النشاط، يجب على جميع مجموعات الشرطة السيبرانية تقديم نتائجها ومناقشة مدى سهولة العثور على التعليقات الإيجابية، وما هو التوازن بين التعليقات السلبية والإيجابية، وما نوع التعليقات التي سيختارون حظرها ولماذا وكيف يقومون بذلك أيضاً إعادة كتابة التعليقات السلبية إلى تعليقات إيجابية، إذا كان الأمر سهلاً أم لا ولماذا. يمكن للميسرين إنهاء ورشة العمل من خلال الإشارة إلى الأسئلة والأجوبة الرئيسية التي قدمتها اليونيسف حول موضوع التتمر عبر الإنترنت مثل:

- هل أتعرض للتتمر عبر الإنترنت؟ كيف تفرق بين النكتة والتتمر
- ما هي آثار التتمر الإلكتروني
- من الذي يجب أن أتحدث إليه إذا كان شخص ما يتتمر علي عبر الإنترنت؟ لماذا تعتبر التقارير مهمة أعاني من التتمر عبر الإنترنت، لكنني أخشى التحدث مع والدي حول هذا الموضوع. كيف يمكنني التقرب منهم
- كيف يمكنني مساعدة أصدقائي في الإبلاغ عن حالة التتمر الإلكتروني خاصة إذا كانوا لا يريدون القيام بذلك
- كيف نوقف التسلسل عبر الإنترنت دون التخلي عن الوصول إلى الإنترنت
- كيف أمنع استخدام معلوماتي الشخصية للتلاعب بي أو إذلالي على وسائل التواصل الاجتماعي
- هل هناك عقوبة للتتمر الإلكتروني
- يبدو أن شركات الإنترنت لا تهتم بالتتمر والمضايقات عبر الإنترنت. هل يتم محاسبتهم
- هل هناك أي أدوات لمكافحة التتمر على الإنترنت للأطفال أو الشباب

في نهاية ورشة العمل، يقدم الميسرون النشرة 2 للمشاركين. مدة النشاط تصل إلى 20 دقيقة
نصائح للميسر

ويمكن دمج ورش العمل هذه مع موضوعات أخرى أيضًا عن طريق اختيار مقالات أو منشورات محددة؛ يمكن أيضًا إعطاء أنواع مختلفة من المنشورات للمجموعات لمعرفة أي المواضيع الاجتماعية تحصل على تعليقات سلبية أكثر من غيرها أو تختلف التعليقات من موضوع إلى آخر (يجب تضمين هذه المناقشة في استخلاص المعلومات).

2 النشر

هل أتعرض للتنمر عبر الإنترنت؟ كيف تفرق بين النكتة والتنمر. 1.

:اليونيسف

يمزح جميع الأصدقاء مع بعضهم البعض، ولكن في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ما إذا كان شخص ما يستمتع فقط أو يحاول إيذاءك، خاصة عبر الإنترنت. في بعض الأحيان يضحكون على الأمر بقولهم "مجرد مزاح" أو "لا تأخذ الأمر على محمل الجد". لكن إذا شعرت بالألم أو اعتقدت أن الآخرين يضحكون عليك بدلاً من أن يضحكوا معك، فهذا يعني أن النكتة قد تجاوزت الحدود. إذا استمر الأمر حتى بعد أن طلبت من الشخص التوقف وما زلت تشعر بالانزعاج حيال ذلك، فقد يكون هذا تنمرًا. وعندما يحدث التنمر عبر الإنترنت، فقد يؤدي ذلك إلى جذب انتباه غير مرغوب فيه من مجموعة واسعة من الأشخاص بما في ذلك الغرباء. أينما يحدث ذلك، إذا لم تكن سعيدًا به، فلا يجب عليك الوقوف بجانبه. سمها كما شئت - إذا شعرت بالسوء ولم يتوقف الأمر، فمن الجدير الحصول على المساعدة. لا يقتصر وقف التسلط عبر الإنترنت على التنمر على المتنمرين فحسب، بل يتعلق أيضًا بالاعتراف بأن كل شخص يستحق الاحترام - عبر الإنترنت وفي الحياة الواقعية.

ما هي آثار التنمر الإلكتروني. 2.

:اليونيسف

عندما يحدث التنمر عبر الإنترنت، قد تشعر كما لو كنت تتعرض للهجوم في كل مكان، حتى داخل منزلك. يمكن أن يبدو أنه لا يوجد مفر. يمكن أن تستمر التأثيرات لفترة طويلة وتؤثر على الشخص بعدة طرق الشعور بالضيق، والإحراج، والغباء، وحتى الغضب - عقليًا. الشعور بالخجل أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي تحبها - عاطفيًا. التعب (فقدان النوم) أو الشعور بأعراض مثل آلام المعدة والصداع - جسديًا. إن الشعور بالسخرية أو المضايقة من قبل الآخرين يمكن أن يمنع الناس من التحدث أو محاولة التعامل مع المشكلة. وفي الحالات القصوى، يمكن أن يؤدي التنمر عبر الإنترنت إلى انتحار الأشخاص. يمكن أن يؤثر التنمر عبر الإنترنت علينا بعدة طرق. ولكن يمكن التغلب على هذه المشاكل، ويمكن للأشخاص استعادة ثقتهم وصحتهم.

من الذي يجب أن أتحدث إليه إذا كان شخص ما يتنمر علي عبر الإنترنت؟ لماذا تعتبر التقارير مهمة. 3.

:اليونيسف

إذا كنت تعتقد أنك تتعرض للتنمر، فإن الخطوة الأولى هي طلب المساعدة من شخص تثق به مثل والديك، أو أحد أفراد العائلة المقربين، أو شخص بالغ آخر تثق به. يمكنك في مدرستك التواصل مع مستشار أو مدرب

رياضي أو معلمك المفضل. وإذا لم تكن مرتاحًا للتحدث مع شخص تعرفه، فابحث عن خط مساعدة في بلدك للتحدث مع مستشار متخصص

إذا كان التمر يحدث على إحدى منصات التواصل الاجتماعي، ففكر في حظر المتتمر والإبلاغ رسميًا عن سلوكه على المنصة نفسها. تلتزم شركات التواصل الاجتماعي بالحفاظ على أمان مستخدميها. قد يكون من المفيد جمع الأدلة - الرسائل النصية ولقطات الشاشة لمنشورات وسائل التواصل الاجتماعي - لإظهار ما يحدث

لكي يتوقف التمر، يجب تحديده والإبلاغ عنه أمر أساسي. يمكن أن يساعد أيضًا في إظهار المتتمر أن سلوكه غير مقبول. إذا كنت في خطر داهم، فيجب عليك الاتصال بالشرطة أو خدمات الطوارئ في بلدك

:فيسبوك/انستغرام

إذا كنت تتعرض للتسلط عبر الإنترنت، فنحن نشجعك على التحدث إلى أحد الوالدين أو المعلم أو أي شخص آخر يمكنك الوثوق به - فإليك الحق في أن تكون آمنًا. كما أننا نسهل عليك الإبلاغ عن أي تمر مباشرة داخل يمكنك دائمًا إرسال تقرير مجهول إلى فريقنا من منشور أو تعليق أو قصة. Facebook أو Instagram لدينا فريق يقوم بمراجعة هذه التقارير على مدار الساعة طوال أيام. Facebook أو Instagram على الأسبوع حول العالم بأكثر من 50 لغة، وسنقوم بإزالة أي شيء مسيء أو تسلطي. هذه التقارير تكون مجهولة المصدر دائمًا. لدينا دليل على فيسبوك يمكن أن يساعدك في توجيهك خلال عملية التعامل مع التمر - أو ما لدينا أيضًا دليل الوالدين الذي يقدم، Instagram يجب فعله إذا رأيت شخصًا آخر يتعرض للتمر. على توصيات للآباء والأوصياء والبالغين الموثوقين حول كيفية التعامل مع التسلط عبر الإنترنت، ومركزًا مركزيًا يمكنك من خلاله التعرف على أدوات الأمان لدينا

:تويتر

إذا كنت تعتقد أنك تتعرض للتمر عبر الإنترنت، فإن الشيء الأكثر أهمية هو التأكد من سلامتك. من الضروري أن يكون لديك شخص تتحدث معه عما تمر به. قد يكون هذا معلمًا، أو شخصًا بالغًا آخر موثوقًا به، أو أحد الوالدين. تحدث مع والديك وأصدقائك حول ما يجب فعله إذا تعرضت أنت أو أحد أصدقائك للتمر عبر الإنترنت. نحن نشجع الأشخاص على إبلاغنا بالحسابات التي قد تنتهك قواعدنا. يمكنك القيام بذلك من خلال صفحات الدعم في مركز المساعدة الخاص بنا أو من خلال آلية الإبلاغ داخل التغريدة من خلال النقر على "خيار الإبلاغ عن تغريدة"

أعاني من التمر عبر الإنترنت، ولكنني أخشى التحدث مع والدي حول هذا الموضوع. كيف يمكنني التقرب منهم؟

:اليونيسف

إذا كنت تعاني من التمر عبر الإنترنت، فإن التحدث إلى شخص بالغ تثق به - شخص تشعر بالأمان عند التحدث إليه - يعد أحد أهم الخطوات الأولى التي يمكنك اتخاذها. التحدث مع الوالدين ليس بالأمر السهل على الجميع. ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في المحادثة. اختر وقتًا للتحدث عندما تعلم أنك تحظى باهتمامهم الكامل. اشرح مدى خطورة المشكلة بالنسبة لك. تذكر أنهم قد لا يكونون على دراية بالتكنولوجيا مثلك، لذا قد تحتاج إلى مساعدتهم على فهم ما يحدث

قد لا يكون لديهم إجابات فورية لك، ولكن من المرجح أنهم يريدون المساعدة ويمكنكم معًا إيجاد حل. رأسان

دائمًا أفضل من رأس واحد! إذا كنت لا تزال غير متأكد بشأن ما يجب فعله، ففكر في التواصل مع أشخاص آخرين تثق بهم. غالبًا ما يكون هناك عدد أكبر من الأشخاص الذين يهتمون بك ويرغبون في مساعدتك أكثر! مما تعتقد

كيف يمكنني مساعدة أصدقائي في الإبلاغ عن حالة التنمر الإلكتروني خاصة إذا كانوا لا يريدون القيام بذلك؟

:اليونيسف

يمكن لأي شخص أن يصبح ضحية للتنمر عبر الإنترنت. إذا رأيت هذا يحدث لشخص تعرفه، فحاول تقديم الدعم. من المهم أن تستمع إلى صديقك. لماذا لا يريدون الإبلاغ عن تعرضهم للتنمر عبر الإنترنت؟ كيف يشعرون؟ دعهم يعرفون أنه ليس عليهم الإبلاغ رسميًا عن أي شيء، ولكن من المهم التحدث إلى شخص قد يكون قادرًا على المساعدة. تذكر أن صديقك قد يشعر بالضعف. كن لطيفًا معهم. ساعدهم على التفكير فيما قد يقولونه ولمن. اعرض عليهم الذهاب معهم إذا قرروا الإبلاغ. والأهم من ذلك، ذكّرهم أنك موجود من أجلهم. وأنك تريد مساعدتهم

إذا كان صديقك لا يزال لا يريد الإبلاغ عن الحادث، فادعهم في العثور على شخص بالغ موثوق به يمكنه مساعدته في التعامل مع الموقف. تذكر أنه في مواقف معينة قد تكون عواقب التنمر عبر الإنترنت مهددة للحياة. إن عدم القيام بأي شيء يمكن أن يجعل الشخص يشعر بأن الجميع ضده أو أن لا أحد يهتم. كلماتك يمكن أن تحدث فرقًا

:فيسبوك/انستغرام

نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب الإبلاغ عن شخص ما. لكن ليس من المقبول أبدًا التنمر على أي شخص. في الحفاظ على سلامتك بشكل Instagram أو Facebook يمكن أن يساعدنا الإبلاغ عن المحتوى إلى أفضل على منصاتنا. يعتبر التنمر والتحرش أمرًا شخصيًا للغاية بطبيعته، لذلك في كثير من الحالات، نحتاج إلى شخص لإبلاغنا بهذا السلوك قبل أن نتمكن من التعرف عليه أو إزالته. يتم دائمًا الإبلاغ عن حالة تنمر عبر ولن يعرف أحد أبدًا أنك أعلمتنا بهذا، Facebook و Instagram الإنترنت دون الكشف عن هويتك على السلوك. يمكنك الإبلاغ عن شيء واجهته بنفسك، ولكن من السهل أيضًا الإبلاغ عن أحد أصدقائك باستخدام الأدوات المتاحة مباشرة في التطبيق. يتوفر مزيد من المعلومات حول كيفية الإبلاغ عن شيء ما في مركز يمكنك أيضًا إخبار صديقك بوجود أداة Facebook وفي مركز المساعدة على Instagram المساعدة في حيث يمكنك حماية حسابك بشكل سري دون الحاجة إلى حظر شخص Restrict، تسمى Instagram على ما - وهو ما قد يبدو قاسيًا بالنسبة لبعض الأشخاص

:تويتر

لقد قمنا بتمكين الإبلاغ عن المارة مما يعني أنه يمكنك تقديم تقرير نيابة عن شخص آخر. ويمكن الآن القيام بذلك بالنسبة لتقارير المعلومات الخاصة وانتحال الشخصية أيضًا

6. كيف نوقف التنمر عبر الإنترنت دون التخلي عن الوصول إلى الإنترنت.

:اليونيسف

التواجد على الإنترنت له فوائد كثيرة. ومع ذلك، مثل العديد من الأشياء في الحياة، فإنه يأتي مع المخاطر التي تحتاج إلى الحماية منها. إذا تعرضت للتنمر عبر الإنترنت، فقد ترغب في حذف بعض التطبيقات أو البقاء خارج المنزل لفترة من الوقت لمنح نفسك الوقت للتعافي. لكن الابتعاد عن الإنترنت ليس حلاً طويل الأمد. أنت لم ترتكب أي خطأ، فلماذا يجب أن تكون محروماً؟ وقد يرسل ذلك أيضاً إشارة خاطئة إلى المتنمرين، وهو تشجيع سلوكهم غير المقبول.

نريد جميعاً أن يتوقف التنمر عبر الإنترنت، وهو أحد الأسباب التي تجعل الإبلاغ عن التنمر عبر الإنترنت أمراً في غاية الأهمية. لكن إنشاء شبكة الإنترنت التي نريدها يتجاوز مجرد التصدي للتنمر. يجب أن نفكر جيداً فيما نشاركه أو نقوله والذي قد يؤدي الآخرين. نحن بحاجة إلى أن نكون لطفاء مع بعضنا البعض عبر الإنترنت وفي الحياة الحقيقية. الأمر متروك لنا جميعاً! يجب أن نفكر جيداً فيما نشاركه أو نقوله والذي قد يؤدي الآخرين.

:فيسبوك/انستغرام

كأماكن آمنة وإيجابية للتعبير عن الذات أمر مهم بالنسبة لنا - Facebook و Instagram إن الحفاظ على أن يشعر الأشخاص بالراحة في المشاركة إلا إذا شعروا بالأمان. لكننا نعلم أن التنمر عبر الإنترنت يمكن أن ملتزمون بقيادة Facebook و Instagram يعيق الطريق ويخلق تجارب سلبية. ولهذا السبب، نحن في المعركة ضد التسلط عبر الإنترنت. نحن نفعل هذا بطريقتين رئيسيتين. أولاً، من خلال استخدام التكنولوجيا لمنع الناس من تجربة ورؤية التنمر. على سبيل المثال، يمكن للأشخاص تشغيل إعداد يستخدم تقنية الذكاء الاصطناعي لتصفية وإخفاء التعليقات المتنمرة التي تهدف إلى مضايقة الأشخاص أو إزعاجهم تلقائياً. ثانياً، نعمل على تشجيع السلوك والتفاعلات الإيجابية من خلال منح الأشخاص الأدوات اللازمة لتخصيص تجربتهم يعد التقييد إحدى الأدوات المصممة لتمكينك من حماية حسابك بشكل سري مع Instagram على فيسبوك والاستمرار في مراقبة المتنمرين.

:تويتر

وبما أن مئات الملايين من الأشخاص يتبادلون الأفكار على تويتر، فليس من المستغرب ألا نتفق جميعاً. وهذه إحدى الفوائد لأنه يمكننا جميعاً أن نتعلم من الخلافات والمناقشات المحترمة. لكن في بعض الأحيان، بعد الاستماع إلى شخص ما لفترة من الوقت، قد لا ترغب في سماعه بعد الآن. حقهم في التعبير عن أنفسهم لا

يعني أنك مطالب بالاستماع

7. كيف أمتع استخدام معلومتاي الشخصية للتلاعب بي أو إذلالني على وسائل التواصل الاجتماعي؟

:اليونيسف

فكر مرتين قبل نشر أو مشاركة أي شيء عبر الإنترنت - فقد يبقى على الإنترنت إلى الأبد ويمكن استخدامه لإيذائك لاحقاً. لا تعطي تفاصيل شخصية مثل عنوانك أو رقم هاتفك أو اسم مدرستك. تعرف على إعدادات الخصوصية لتطبيقات الوسائط الاجتماعية المفضلة لديك. فيما يلي بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها بشأن العديد منها

- يمكنك تحديد من يمكنه رؤية ملفك الشخصي أو إرسال رسائل مباشرة إليك أو التعليق على منشوراتك عن طريق ضبط إعدادات خصوصية حسابك.
- يمكنك الإبلاغ عن التعليقات والرسائل والصور المسيئة وطلب إزالتها.
- إلى جانب "إلغاء الصداقة"، يمكنك حظر الأشخاص تماماً لمنعهم من رؤية ملفك الشخصي أو الاتصال بك.
- يمكنك أيضاً اختيار ظهور تعليقات أشخاص معينين لهم فقط دون حظرهم تماماً.
- يمكنك حذف المنشورات الموجودة في ملفك الشخصي أو إخفائها عن أشخاص محددين.
- في معظم وسائل التواصل الاجتماعي المفضلة لديك، لا يتم إشعار الأشخاص عندما تقوم بحظرهم أو تقييدهم أو الإبلاغ عنهم.

8. هل هناك عقوبة للتنمر الإلكتروني؟

:اليونيسف

تأخذ معظم المدارس التنمر على محمل الجد وستتخذ إجراءات ضده. إذا كنت تتعرض للتسلط عبر الإنترنت من قبل طلاب آخرين، فأبلغ مدرستك بذلك. يحق للأشخاص الذين يقعون ضحايا لأي شكل من أشكال العنف، بما في ذلك التنمر والتسلط عبر الإنترنت، الحصول على العدالة ومحاسبة الجاني. إن القوانين المناهضة للتنمر، وخاصة تلك المتعلقة بالتنمر عبر الإنترنت، جديدة نسبياً ولا تزال غير موجودة في كل مكان. ولهذا السبب تعتمد العديد من البلدان على قوانين أخرى ذات صلة، مثل القوانين المتعلقة بمكافحة التحرش، لمعاقبة المتنمرين عبر الإنترنت.

في البلدان التي لديها قوانين محددة بشأن التسلط عبر الإنترنت، يُنظر إلى السلوك عبر الإنترنت الذي يسبب عمداً ضائقة عاطفية خطيرة على أنه نشاط إجرامي. في بعض هذه البلدان، يمكن لضحايا التنمر عبر الإنترنت طلب الحماية، وحظر الاتصال من شخص محدد وتقييد استخدام الأجهزة الإلكترونية التي يستخدمها ذلك الشخص في التنمر عبر الإنترنت، بشكل مؤقت أو دائم. ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن العقاب ليس دائماً الطريقة الأكثر فعالية لتغيير سلوك المتنمرين. غالباً ما يكون من الأفضل التركيز على إصلاح الضرر وإصلاح العلاقة.

:فيسبوك/انستغرام

لدينا إرشادات المجتمع التي، Instagram لدينا مجموعة من معايير المجتمع، وعلى Facebook في نطلب من مجتمعنا اتباعها. إذا وجدنا محتوى ينتهك هذه السياسات، كما هو الحال في حالة التنمر أو المضايقة، فسنقوم بإزالته. إذا كنت تعتقد أنه تمت إزالة المحتوى بشكل غير صحيح، فإننا نسمح أيضًا بتقديم الطعون. يمكنك تقديم التماس بشأن إزالة المحتوى أو الحساب من خلال مركز المساعدة الخاص، Instagram على بنا. على فيسبوك، يمكنك أيضًا اتباع نفس العملية في مركز المساعدة

تويتر:

نحن نطبق قواعدنا بقوة لضمان قدرة جميع الأشخاص على المشاركة في المحادثة العامة بحرية وأمان. تغطي هذه القواعد على وجه التحديد عددًا من المجالات بما في ذلك موضوعات مثل

• عنف

• الاستغلال الجنسي للأطفال

• الإساءة/التحرش

• سلوك الكراهية

• الانتحار أو إيذاء النفس

• الوسائط الحساسة، بما في ذلك العنف التصويري ومحتوى البالغين

وكجزء من هذه القواعد، نتخذ عددًا من إجراءات التنفيذ المختلفة عندما يكون المحتوى مخالفًا. عندما نتخذ إجراءات تنفيذية، قد نقوم بذلك إما على جزء محدد من المحتوى (على سبيل المثال، تغريدة فردية أو رسالة مباشرة) أو على حساب

9. يبدو أن شركات الإنترنت لا تهتم بالتنمر والتحرش عبر الإنترنت. هل يتم محاسبتهم

اليونيسف:

تهتم شركات الإنترنت بشكل متزايد بمسألة التنمر عبر الإنترنت. يقدم العديد منهم طرقًا لمعالجتها وحماية مستخدميهم بشكل أفضل باستخدام أدوات وإرشادات وطرق جديدة للإبلاغ عن إساءة الاستخدام عبر الإنترنت. ولكن صحيح أن هناك حاجة إلى المزيد. يتعرض العديد من الشباب للتنمر عبر الإنترنت كل يوم. ويواجه البعض أشكالًا متطرفة من الإساءة عبر الإنترنت. وقد انتحر البعض منهم نتيجة لذلك. تتحمل شركات التكنولوجيا مسؤولية حماية مستخدميها وخاصة الأطفال والشباب. والأمر متروك لنا جميعًا لمحاسبتهم عندما لا يرقون إلى مستوى هذه المسؤوليات

10. هل هناك أي أدوات لمكافحة التنمر على الإنترنت للأطفال أو الشباب

اليونيسف:

توفر كل منصة اجتماعية أدوات مختلفة (انظر الأدوات المتاحة أدناه) تسمح لك بتقييد من يمكنه التعليق على منشوراتك أو مشاهدتها أو من يمكنه الاتصال تلقائيًا كصديق، والإبلاغ عن حالات التنمر. يتضمن العديد منها خطوات بسيطة لحظر التنمر عبر الإنترنت أو كتم صوته أو الإبلاغ عنه. نحن نشجعك على استكشافها. توفر

شركات التواصل الاجتماعي أيضاً أدوات تعليمية وإرشادات للأطفال وأولياء الأمور والمعلمين للتعرف على المخاطر وطرق البقاء آمناً عبر الإنترنت. كما يمكن أن يكون خط الدفاع الأول ضد التسلسل عبر الإنترنت هو أنت. فكر في مكان حدوث التمر عبر الإنترنت في مجتمعك والطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة - من خلال رفع صوتك أو التمر على المتتمرين أو التواصل مع البالغين الموثوق بهم أو من خلال خلق الوعي بهذه المشكلة. حتى الفعل البسيط من اللطف يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً.

إذا كنت قلقاً بشأن سلامتك أو بشأن شيء ما حدث لك عبر الإنترنت، فتحدث على وجه السرعة إلى شخص بالغ تثق به. لدى العديد من البلدان خط مساعدة خاص يمكنك الاتصال به مجاناً والتحدث مع شخص ما دون الكشف عن هويتك. قم بزيارة خط مساعدة الطفل الدولي للعثور على المساعدة في بلدك. قد يكون أنت خط الدفاع الأول ضد التسلسل عبر الإنترنت.

:فيسبوك/انستغرام

:لدينا عدد من الأدوات للمساعدة في الحفاظ على سلامة الشباب

- يمكنك اختيار تجاهل جميع الرسائل الواردة من المتتمر أو استخدام أداة التقييد الخاصة بنا لحماية حسابك بشكل سري دون إخطار هذا الشخص
- يمكنك الإشراف على التعليقات على مشاركاتك الخاصة
- يمكنك تعديل إعداداتك حتى يتمكن الأشخاص الذين تتابعهم فقط من إرسال رسالة مباشرة إليك

نرسل إليك إشعاراً بأنك على وشك نشر شيء قد يتجاوز الحدود، ونشجعك على إعادة Instagram وعلى النظر. لمزيد من النصائح حول كيفية حماية نفسك والآخرين من التسلسل عبر الإنترنت، راجع مواردنا على Facebook أو Instagram.

:تويتر

إذا أصبح الأشخاص على تويتر مزعجين أو سلبيين، فلدينا أدوات يمكن أن تساعدك، وترتبط القائمة التالية بتعليمات حول كيفية إعداد هذه الأدوات

- كتم الصوت - إزالة تغريدات الحساب من يومياتك دون إلغاء متابعة هذا الحساب أو حظره.
- الحظر - منع حسابات معينة من الاتصال بك ورؤية تغريداتك ومتابعتك.
- تقرير - تقديم تقرير عن السلوك المسيء.

انستغرام مقابل. الواقع

الوقت: 45 دقيقة

ستتاح للمشاركين الفرصة لمناقشة مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على شخصياتهم :ملخص واحترامهم لذاتهم وصورتهم الذاتية، مما سيسمح لهم بفهم عواقب التعليقات البغيضة والمسيئة بشكل أفضل.

الأهداف:

.تشجيع المشاركين على التفكير في تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على حياتهم الشخصية

.تعزيز التفكير النقدي بين المشاركين

."فهم مصطلحات "معايير الجمال"، "الإيجابية الجسدية"، "الانغماس في الذات

المواد:

رسمتان لتغذية انستغرام على ورقتين من فليب-شارت، إحدهما يجب أن تحتوي على ما لا يقل عن 2000 إعجاب والكثير من التعليقات، والأخرى فقط 10 إعجابات، ويجب أن يكون كل شيء آخر متطابق، اترك المساحة التي يوضع فيها الصورة فارغة

ملاصق لاصقة

أقلام تعليمية

:حجم المجموعة

مشاركًا 20-30

:التحضير:

قم برسم صورتين لمنشورات في انستغرام، يجب أن يحصل أحدهما على ما لا يقل عن 2000 إعجاب والكثير من التعليقات، ويحصل الآخر فقط على 10 إعجابات، ويجب أن يكون كل شيء آخر متطابق، اترك المساحة التي يوضع فيها الصورة فارغة

تعليمات

اسأل المشاركين إذا كان لديهم حسابات على إنستغرام، سواء كانت حسابات خاصة أو تجارية، واسألهم عن مقدار الوقت الذي يقضونه على هذا التطبيق، واطلب من أولئك الذين لا يستخدمون إنستغرام Instagram توضيح سبب عدم استخدامهم لهذا التطبيق. بعد ذلك، اكشف عن رسمين لمنشورات واطلب منهم ملاحظة الاختلافات، بعد التعرف على الاختلاف الكبير في عدد الإعجابات، أعط كل

مشارك بعض الملاحظات اللاصقة وأعطهم التعليمات لوصف ما يمكن أن يكون على هاتين المنشورتين الذي نتج عنه في عدد كبير جداً / قليل جداً من الإعجابات ووضع أفكارهم على اللوحة الورقية المناسبة. شجعهم على كتابة العديد من الأفكار كما يريدون. بعد انتهاء الجميع، اقرأ كل ملاحظة لاصقة بصوت عالٍ واطلب التعليقات من المجموعة (إذا كانوا يوافقون، إن لم يكن لماذا؛ إذا كان ذلك يحدث في الواقع، إذا كانوا يرغبون في تلك المنشورات، كم عدد هذه التعليقات السلبية، وما إلى ذلك). بعد ذلك، ينبغي للميسر أن يقود المناقشة بالأسئلة التالية:

هل كانت إجاباتك مبنية على أمثلة حقيقية أو صور نمطية أو أحكام مسبقة

في رأيك، من الأكثر عرضة للتعرض للتنمر الإلكتروني – الشخص الذي لديه 2 ألف إعجاب أم 10 إعجابات؟

ما هي معايير الجمال

ما مدى تأثير معايير الجمال هذه على الشباب، وهل هناك أي اختلافات على أساس الجنس؟ من يتأثر أكثر بهذا الأمر الأولاد أم البنات؟ لماذا

ما هي الصورة الذاتية؟ هل نشكل صورتنا الذاتية بناء على المؤثرات الخارجية أم الداخلية؟ يشرح الخاص به (أو أي وسيلة تواصل Instagram هل يمكنك حقاً معرفة شخص ما فقط من خلال (اجتماعية أخرى)؟

لماذا يميل الناس إلى تجميل حياتهم وواقعهم على وسائل التواصل الاجتماعي

الشخص الشهير أم Instagram، من هو الأكثر عرضة لتلقي التعليقات والرسائل المسيئة على الشخص غير الشهير؟ لماذا

هل من الأسهل على الأشخاص المؤثرين أو المشاهير التعامل مع السلبية والتسلط عبر الإنترنت؟ يشرح

بعد انتهاء المناقشة، اسألهم عن شعورهم وأخبرهم أنهم سيركزون الآن على الجوانب الإيجابية في وشبكات التواصل الاجتماعي الأخرى). يجب على كل مشارك تقديم مثال واحد على Instagram أو بعض شبكات التواصل الاجتماعي المماثلة الأخرى. انصحهم بأن يكونوا Instagram الأقل لفوائد ملموسين عند إعطاء الأمثلة، وأن يستخدموا خبراتهم الشخصية أو الأمثلة القريبة من أجل تحقيق التنوع في الإجابات

استخلاص المعلومات والتقييم

:لاختتام ورشة العمل وتلخيص الدروس المستفادة، ابدأ المحادثة بالأسئلة التالية

أي جزء من هذه الجلسة كان الأكثر إثارة للاهتمام بالنسبة لك، لماذا

هل فوجئت ببعض الآراء والمواقف خلال المناقشة

بشكل مختلف بعد هذه الجلسة؟ كيف Instagram هل ستستخدم

نصائح للميسر

ضع في اعتبارك أن هذه الجلسة يمكن أن تحفز بعض المشاركين، أو قد يشعرون بالهجوم من قبل المشاركين الآخرين أثناء المناقشات، حاول استرخاء المجموعة قبل المناقشة، وذكّرهم بأن هذا مكان آمن حيث يمكن للجميع التعبير عن أنفسهم بحرية ولكن دون إيذاء مشاعر شخص آخر

جتدي المتحدين

الوقت: 45 دقيقة

يجب على المشاركين تطوير المهارات اللازمة للتعرف على الاتجاهات الضارة والخطيرة :ملخص
المحتملة على وسائل التواصل الاجتماعي واستخدام خيالهم وإبداعهم وتفكيرهم النقدي لمواجهة تلك
الظواهر السلبية

:الأهداف

فهم العواقب السلبية والمخاطر الأمنية للتحديات الشهيرة على شبكات التواصل الاجتماعي.
تحفيز المشاركين على مواجهة الاتجاهات الخطرة على الإنترنت وتعزيز السلامة على الإنترنت
إنشاء تحديات جديدة وبديلة مع تعزيز سلوك أمن للشباب

:المواد

اتصال بالإنترنت

أوراق

أقلام

:حجم المجموعة

مشاركًا 20-30

:التحضير

مسبقًا في حالة عدم تمكن المشاركين من العثور TikTok قم بإعداد بعض التحديات المشهورة في
على مثال أو اتخاذ قرار بشأنه

تعليمات

وابدأ المحادثة معهم حول المحتوى الذي يتابعونه ،TikTok اسأل المشاركين عن عدد حساباتهم على
على هذه الشبكة، واطلب من أولئك الذين لا يستخدمون هذه الشبكة الاجتماعية مشاركة أسبابهم لذلك.
اسألهم عما إذا كانوا قد سمعوا أو شاركوا في بعض التحديات الشعبية ووصف التحدي المعني. بعد هذه
المحادثة القصيرة، قسمهم إلى 5 مجموعات وشرح لهم أنهم في الجزء الأول من هذه الجلسة سيجدون
تحديًا أو اتجاهًا قد يكون خطيرًا يؤدي إلى تعرض الشباب للأذى بطريقة ما. ضع في اعتبارك أن جميع
المجموعات يجب أن يكون لديها حالات مختلفة، لذلك يجب على الميسرين مراقبة هذا الجزء من الجلسة
بعناية لتجنب التداخل بين المجموعات. عندما يكون لدى جميع المجموعات أمثلة، ادعهم إلى تحليل
التحدي، من هي المجموعة المستهدفة، لماذا هو ضار/خطير، إذا كان هناك أي ضحايا أو نتائج

مأساوية، من المسؤول عن ذلك، إلخ. الجزء الثاني من الجلسة سيكون التوصل إلى تحديات أو اتجاهات بديلة من شأنها أن تعزز بشكل أساسي السلوك الآمن أو أنماط الحياة الصحية أو الإبداع بين الشباب. عندما تنتهي جميع المجموعات، سيقدمون مراجعة قصيرة للمثال السلبي الذي استخدموه كمصدر إلهام للتحدي الجديد.

استخلاص المعلومات والتقييم

:اطلب من المشاركين الجلوس في مجموعاتهم واطرح عليهم الأسئلة التالية:

هل تعلم عن جميع الأمثلة المقدمة اليوم؟

هل تفاجأت عندما سمعت عن تحدي محدد، لماذا؟

ما هو التحدي الإيجابي الذي أعجبك أكثر؟ لماذا؟

إذا فكرت في بداية هذه الجلسة والمحادثة التي أجريناها، هل هناك جوانب أكثر إيجابية أم سلبية لوسائل TikTok؟ التواصل الاجتماعي الجديدة مثل

هل ستتنضم إلى بعض التحديات الإيجابية المطروحة اليوم؟

نصائح للميسرين

يمكن استخدام الأفكار المطورة في الحياة الواقعية والترويج لها على وسائل التواصل الاجتماعي، لذلك يجب على الميسرين تشجيع المشاركين الذين هم على دراية بالموضوع على إطلاق تلك الأفكار واستخدامها.

مواد للميسرين

في حالة عدم تمكن المشاركين، لسبب ما، من العثور على الأمثلة المناسبة، فإليك الرابط مع بعض التحديات من اتجاهات

السابقة والحالية أيضًا TikTok.

(ملاحظة: // ثرطب HTTP) [Distributeify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?bclid=IwAR15-elhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ](https://distributeify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?bclid=IwAR15-elhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ)

2021 يوليو 11

تميز

مقهي التنوع

الوقت: 60 دقيقة

ملخص: ستتاح للمشاركين الفرصة لمناقشة بعض القضايا الاجتماعية الهامة مثل التمييز، وسوف يفهمون بشكل أفضل موقف الفئات المهمشة وأولئك المعرضين لخطر الاستبعاد الاجتماعي، وسوف يركزون على أمثلة ملموسة لمحاولة العثور على جذر المشكلة. المشكلة وطرق مكافحتها

الأهداف:

توفير فرصة للمشاركين لمشاركة آرائهم وتجاربهم حول التمييز.
تحفيز المشاركين على استخدام مهارات التفكير النقدي لفهم أفضل للمشاكل الاجتماعية المحيطة بهم.

المواد:

نشرات

أوراق وأقلام

طاولات

حجم المجموعة:

مشاركًا 20-30

التحضير:

قبل بدء الجلسة، ضع 3 طاولات في زوايا مختلفة من الغرفة وكراسي حولها. ضع قصة واحدة على كل طاولة (نشرة 1، 2، 3). حاول إنشاء أجواء مقهى وتصميم مسرحي. يمكن للميسر ارتداء منزر وصينية، عندما يذهب كل المجموعات إلى طاولاتهم، سيقدم لهم الميسر مبادئ المحادثة

تعليمات

قسّم المشاركين إلى 3 مجموعات كبيرة وأخبرهم برقم طاولتهم. من المفترض أن يختاروا شخصًا واحدًا ليقود المناقشة (المشرف) ومشاركًا واحدًا ليقوم بتدوين الملاحظات. يجب عليهم قراءة قصتهم بعناية ويجب أن يبدأ المشرف بطرح بعض الأسئلة المتعلقة بالقصة. سيقوم الميسر "بتقديم" الأسئلة المعدة مسبقًا أو "بدء المحادثة" لكل جدول والتي يجب عليهم استخدامها في حالة احتياجهم إلى مساعدة إضافية

لبداء المحادثة. يجب أن يشارك كل من المشرف والمشارك الذي يقوم بتدوين الملاحظات في المناقشة، ويجب على بقية المجموعة مساعدتهم في إنشاء عرض تقديمي قصير حول حالتهم. يجب على الميسرين مراقبة العمل في المجموعات ومساعدتهم على الاستمرار في الاستثمار في تلك القصة، ولكن أيضاً لتشجيعهم على استخدام بعض الأمثلة المماثلة الأخرى لفهم سبب حدوث التمييز بشكل أفضل. اطلب منهم التفكير في الصور النمطية أو الأحكام المسبقة التي تؤدي إلى التمييز، وتحليل البيئة التي حدث فيها التمييز، وهل يمكن أن يكون هناك أي مبرر قانوني للتمييز، وما إلى ذلك. امنحهم 20 دقيقة على الأقل لهذا الغرض. ستقدم كل مجموعة نتائج مناقشاتها

بعد العرض التقديمي، يجب على المشاركين العودة إلى نصف الدائرة من أجل استخلاص المعلومات وتقييم هذه الجلسة

استخلاص المعلومات والتقييم

:اطرح على المشاركين السؤال التالي واسمح لهم بطرح الأسئلة أيضاً

هل كانت هناك أي صراعات و/أو خلافات داخل مجموعاتهم، إذا كان الأمر كذلك، فماذا كان الأمر؟ هل أحسنتها وكيف؟

؟ما مدى صعوبة تخيل حدوث هذه المواقف في الحياة الواقعية؟ ماذا يقول لنا ذلك

(ما هو شعورك تجاه كل ما سمعته خلال هذه الجلسة؟) (يجب على كل مشارك الإجابة على هذا السؤال

نصائح للميسر

يمكن للميسر تغيير القصص أو تكييفها أو إضافة المزيد من القصص إذا شعر أن المجموعة ستعمل بشكل أفضل مع عدد أقل من الأعضاء، أو إذا كانت المجموعة بأكملها أكبر من 30 مشاركاً. ضع في اعتبارك أنه من الأفضل وجود أمثلة مختلفة للتمييز في كل قصة حتى يمكن تغطية المزيد من المواضيع

1 طاولة - Handout

ذلك بعد. المرغوبة للتواريخ متاح إنه له قالوا. يونيو في الأول للأسبوع عطلة كوخ لحجز سفر بوكالة مارك اتصل
يمكنه لا إنه الوكالة قالت ثم. الرحلة لهذه كثيرًا يتطلعون وأنهم زوجه مع العسل شهر لقضاء سيأتي أنه شرح
في الأول للأسبوع الكوخ بحجز لها وسمحوا الوكالة بنفس زيلدا صديقتة اتصلت، اليوم نفس في. الكوخ استئجار
الجنسي توجهه بسبب لمارك خدمة السفر وكالة رفضت. يونيو

2 طاولة - Handout

المرشح لملف وفقًا. المحاماة شركات إحدى في أحلامها وظيفة على للحصول تقدمت سوزان
سهلة الأسئلة جميع كانت متوترة؛ تكن لم. واثقة وكانت سلسلة المقابلة كانت. للوظيفة مثالية فهي
الأوراق لبعض اللوبي في الانتظار منها طلبوا. بالمحادثة يستمتعان الطرفين كلتا وبدأت لها بالنسبة
وبدأ، الأوراق أعطاها، إليها مساعد جاء، انتظارها وأثناء. النهائي بالقرار إعلامها ستم وأنها للتوقيع
سيكون متى، خطيبها عن وسألها خطوبة خاتم ترتدي سوزان أن المساعد لاحظ. معها ودية محادثة
لكن، قليلاً بالانزعاج تشعر سوزان بدأت. إلخ، كبيرة عائلة على للحصول يخططون هل، الزفاف

3 طاولة - Handout

تنتقل أن وقررت التحول عملية في مؤخرًا بدأت وقد، جنسياً متحول شخص هي ليزا وتقدمت، ميزانيتها في كانت شقق عدة وجدت. مستقلة حياة وتبدأ والديها منزل من أعجبتها التي الشقة مالك لمقابلة شخصياً الحضور منها طلب. جميعها على للحصول قررت ولكنها جنسها بسبب مريحة الغير الحالات لبعض تعرضت لأنها متوترة كانت. أكثر بمجرد. لها بالنسبة الجديدة البداية هذا يكون أن المفترض من كان حيث واثقة تكون أن الشقة تأجير يمكنه لا بأنه أخبرها محرج صمت وبعد إليها المالك نظر، المكان إلى وصولها لا وأنهم التقليدية القيم احترام يتم البناء هذا في إنه لها وقال، السبب ليزا طلبت. لها والأطفال العادية العائلات بجوار الغرباء تعيش بأن يسمحون.

:المحادثة مبادئ - Handout

الضحية؟ هو من
الحالة؟ هذه في التمييز نوع ما
هذا؟ يحدث لماذا
تطوراً؟ الأقل المجتمعات في فقط يحدث شيء هذا هل
التمييز؟ من النوع هذا عن المسؤول من
الحالة؟ هذه في الضحية كنت إذا ستتفاعل كيف

جميع أن وافترض ،الأشخاص من معينة مجموعة حول وعامة مبسطة آراء - ثابتة رموز سبيل على .(سلبية أو إيجابية تكون أن يمكن) الصفات نفس لديهم معينة المجموعة أفراد سلة كرة لاعبو أفريقية أصول من الأمريكيين جميع" أو "سراق هم الروما الشعب" ،المثال رائعون

إلى تستند لا ،معينة اجتماعية مجموعة أو فرد تجاه سلبية واتجاهات مشاعر - تحيزات ،الثابتة الرموز عكس على .المجموعة أو الفرد ذلك حول ومعقولة متوازنة وخبرة معرفة هم ،قدر الصيني الشعب" ،المثال سبيل على .التفكير في والتقييم المشاعر تتضمن التحيزات "للاشمزاز مثيرون

حقوق انتهاكات أشكال أكثر من واحدة هي - الممكنة وتعبيراتها أشكالها بجميع - التمييز من واحدة وهي يومياً الأشخاص من الملايين على تؤثر إنها .معاملة وسوء شيوغاً الإنسان أشخاص من تفضيلاً أقل بشكل الناس معاملة يتم عندما تحدث .بها للاعتراف الأشكال أصعب أو معينة مجموعة إلى ينتمون أنهم يُعتبرون أو ينتمون لأنهم فقط مقارن موقف في آخرين أو ،عرقهم أو ،إعاقتهم أو ،عمرهم بسبب للتمييز الناس يتعرض أن يمكن .الناس من فئة توجههم أو ،جندهم أو جنسهم أو ،دينهم أو ،عرقهم أو ،السياسي اعتقادهم أو ،أصلهم يكون ما غالباً الذي ،التمييز يجعل .كثيرة أخرى أسس وعلى ثقافتهم أو ،لغتهم أو ،الجنسي من ويمنعهم ،نشطين مواطنين يصبحوا أن عن ويعوقهم ،عاجزين الناس ،للتحيزات نتيجة الصحية والخدمات العمل إلى الوصول من ،الحالات من العديد وفي ،مهاراتهم تطوير .التمييز = العمل + المسبقة الأحكام .الحياة مجالات من وغيرها والتعليم

2 الإصدار

الوقت: 60 دقيقة

ملخص: زيادة الوعي الاجتماعي لدى الشباب حول التمييز من خلال تحليل أنواع التمييز المتعددة وأسبابها وآثارها

:أهداف

زيادة وعي الشباب بأنواع التمييز المختلفة
لفت انتباه الشباب إلى الحلول الاجتماعية الممكنة لمنع التمييز ومكافحته

:المواد

لوحة فليب

أوراق

أدوات كتابة

ورق مطبوع حول أنواع التمييز

طاولات

20-30: حجم المجموعة

:التحضير

قم بإعداد مواد مطبوعة لكل طاولة

تعليمات

يجب على الميسرين تقسيم المشاركين إلى 6 مجموعات. سيتم تخصيص جدول لكل مجموعة بأنواع التمييز المختلفة. يجب على المشاركين استكشاف الأسباب والعواقب وبعض الحلول الممكنة لمشاكل أنواع التمييز التي تم تكليفهم بها. سيقوم الميسرون "بتقديم" الأسئلة المعدة مسبقاً أو "بدايات المحادثة" لكل طاولة والتي يجب عليهم استخدامها في حالة احتياجهم إلى مساعدة إضافية لبدء المحادثة. سيتم منح المشاركين حوالي 25 دقيقة لمناقشة وتحليل أنواع محددة من التمييز وسيُسمح لهم باستخدام الإنترنت لبعض التعاريف أو الإحصائيات أو المقالات. سيتم إعداد عروضهم التقديمية على ورق لوح قالب سيتم تقسيمه إلى جزأين، في الجزء الأول سيكتبون عن الأسباب (السياق والقوالب النمطية والتحيز الذي يؤدي إلى هذا النوع من التمييز في المقام الأول) وفي الجزء الثاني سوف يكتبون عن التأثيرات (العواقب). وستتضمن أيضاً بعض التوصيات الملموسة لمنع التمييز ومكافحته.

استخلاص المعلومات والتقييم

يجب أن يقود الميسرون المناقشة، ولكن ينبغي تحفيز المشاركين وتشجيعهم على أخذ زمام المبادرة. و طرح الأسئلة على المجموعات الأخرى.

إبدأ بالأسئلة التالية:

إلى أي مدى كنت على علم بكل هذه الأنواع المختلفة من التمييز

؟ماذا تعلمت في هذا النشاط

؟ما مدى صعوبة العثور على البيانات ذات الصلة على الإنترنت حول موضوعاتك

؟هل يمكنك إعطاء بعض الأمثلة على التمييز الذي تعرضت له مجموعتك

ما هو شعورك تجاه كل ما سمعته خلال هذه الجلسة؟ (يجب على كل مشارك الإجابة على هذا السؤال، إذا كان هناك وقت

نصائح للميسرين

مراقبة عمل المشاركين في مجموعات ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات إذا كانت لديهم بعض الصعوبات. ضع في اعتبارك أن بعض المشاركين قد يكون لديهم علاقات شخصية بالتمييز ودعمهم بالإضافة إلى ذلك، مما يسمح لهم بمشاركة قصتهم إذا كانوا على استعداد للقيام بذلك

توزيع ورقة

الجدول 1. التمييز على أساس السن
الجدول 2. التمييز على أساس الإعاقة
الجدول 3. التمييز على أساس الجنس
الجدول 4. التمييز على أساس التوجه الجنسي والهوية الجنسية
الجدول 5. التمييز على أساس الدين
الجدول 6. التمييز على أساس العرق بما في ذلك اللون أو الجنسية أو الأصل العرقي أو القومي

المحادثة بداية - HANDOUT 2

التمييز؟ من النوع هذا ضحايا هم من
البعيد؟ والمدى القصير المدى على التمييز عن الناتجة النتائج هي ما
له؟ يتعرضون والذين التمييز يمارسون الذين بين الرئيسية الاختلافات هي ما
التمييز؟ من النوع هذا تطبيق يتم كيف

مذكرة

آراء مبسطة ومعممة حول مجموعة معينة من الناس، - الأفكار النمطية وافتراسات بأن جميع أعضاء مجموعة معينة لديهم نفس الخصائص (يمكن أن تكون سلبية وإيجابية). على سبيل المثال، "شعب الروما لصوص" أو "جميع الأمريكيين من أصل أفريقي هم لاعبو كرة سلة رائعون"

المشاعر والاتجاهات السلبية تجاه فرد أو مجموعة اجتماعية معينة، لا - التحيزات تعتمد على معرفة وخبرة معقولة ومتوازنة حول ذلك الفرد أو المجموعة؛ على عكس الصور النمطية، تتضمن الأحكام المسبقة العواطف والتقييم في التفكير. على سبيل المثال، "الشعب الصيني قدر، إنهم مثيرون للاشمئزاز

بجميع أشكاله وتعابيره الممكنة - هو أحد أكثر أشكال انتهاكات حقوق الإنسان - تمييز والإساءة إليها شيوعاً. إنه يؤثر على ملايين الأشخاص كل يوم، وهو من أصعب الأمراض التي يصعب التعرف عليها. ويحدث ذلك عندما يتم معاملة الأشخاص بشكل أقل تفضيلاً من الأشخاص الآخرين في وضع مماثل فقط لأنهم ينتمون أو يُنظر إليهم على أنهم ينتمون إلى مجموعة أو فئة معينة من الأشخاص. قد يتعرض الأشخاص للتمييز بسبب عمرهم، أو إعاقتهم، أو أصلهم العرقي، أو أصلهم، أو معتقداتهم السياسية، أو عرقهم، أو دينهم، أو جنسهم، أو توجههم الجنسي، أو لغتهم، أو ثقافتهم، ولأسباب أخرى كثيرة. فالتمييز، الذي غالباً ما يكون نتيجة للتحيزات، يجعل الناس عاجزين، ويمنعهم من أن يصبحوا مواطنين فاعلين، ويقيدهم من تطوير مهاراتهم، وفي كثير من الحالات، من الحصول على العمل والخدمات الصحية والتعليم ومجالات الحياة الأخرى. الأحكام المسبقة + العمل = التمييز

مسؤولية اجتماعية

الوقت: 45 دقيقة

سوف يستكشف المشاركون جميع مجالات المجتمع التي يوجد فيها التمييز في الغالب :ملخص وسيقومون بتحليل تلك المجالات من خلال دراسات الحالة حتى يتمكنوا من فهم أفضل لما يجب القيام به لمكافحة ومنع التمييز في مجتمعاتنا

أهداف:

- فهم مدى التمييز الذي يمنع بعض الناس من التمتع بحياة كريمة وكريمة
- استكشاف وتحديد مستوى مسؤولية الأفراد والمؤسسات عندما يتعلق الأمر بذلك
- التمييز ضد فئات معينة من الناس
- اقتراح والتوصية ببعض التدابير والإجراءات لمكافحة التمييز

مواد:

- كشاف ضوئي
- شاشة عرض
- اتصال بالإنترنت
- الهواتف المحمولة
- أوراق الرسم البياني وأقلام التحديد

حجم المجموعة

20-30

تحضير:

(Mentimeter) قبل ورشة العمل، يجب على الميسر إنشاء عرض تقديمي تفاعلي

؟لتبادل الأفكار مع السؤال: في أي مجالات المجتمع يوجد التمييز

تعليمات

ادع المشاركين إلى استخدام هواتفهم في هذا الجزء من الجلسة. إنهم بحاجة إلى فتح منصة وإدخال الرمز الذي قدمته لهم. عندما ينضم جميع المشاركين إلى العرض **Mentimeter** التقديمي، سيكون لديهم بضع دقائق لكتابة جميع الإجابات التي يفكرون بها للسؤال المكتوب على الشاشة - في أي مجالات المجتمع يوجد تمييز؟. أثناء الكتابة، ستظهر الإجابات على الشاشة الكبيرة، والإجابات التي تظهر بأكثر الخطوط هي تلك التي تتكرر ويتم إدخالها عدة مرات من قبل المشاركين. عند الانتهاء، ناقش باختصار جميع الإجابات التي تظهر على الشاشة الكبيرة. اشرح لهم أن الكلمات الأربع الكبرى (على سبيل المثال: التوظيف، الرعاية الصحية، الحياة الاجتماعية، وسائل الإعلام) تمثل مجالات المجتمع التي يعتقدون جميعاً أنها الأكثر عرضة للتمييز وأنه سيتم تقسيمهم إلى هذه المجموعات الأربع. عندما يتم تشكيل المجموعات، أخبرهم أنهم سوف يستكشفون موضوع التمييز بناءً على حالات من الحياة الواقعية. ستجد كل مجموعة، بحسب المنطقة التي حصلت عليها، حالة حقيقية واحدة ستكون موضوع تحليلها. بعد تحديد الحالات، سيقومون بتقسيم مجموعاتهم إلى قسمين، حيث يقوم جزء من المجموعة بتحليل حالة معينة من وجهة نظر الضحية والجزء الآخر من المجموعة من وجهة نظر الشخص/الشركة/المؤسسة التي يحدث فيها التمييز. أكد على أن الشخص المسؤول أو الشركة أو المؤسسة ليس من الضروري أن يكون هو الطرف المذنب ولكن يجب عليه التخفيف من التمييز الذي حدث والرد عليه. ستحتاج كلا المجموعتين الفرعيتين إلى التوصل إلى توصيات ومقترحات لحل المشكلة الملموسة. وبعد الانتهاء، ستقدم كل مجموعة توصياتها. ذكرهم بأنه يمكنهم جميعاً الرجوع إلى التدابير القائمة بالفعل وإلى بعض الطرق الممكنة لتحسين هذه التدابير.

استخلاص المعلومات والتقييم

اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة مغلقة وقول كلمة واحدة لوصف مشاعرهم. بعد ذلك اطرح عليهم الأسئلة التالية:

من كان لديه عمل أكثر صعوبة، المجموعات التي قامت بتحليل الوضع تشكل وجهة نظر الضحية أم أولئك الذين يمثلون الشخص/الشركة/المؤسسة التي يحدث فيها التمييز؟ لماذا

؟ما مدى صعوبة التوصل إلى حلول للمشاكل الموجودة بالفعل

؟هل لاحظتم تشابهاً بين حلول المجموعات المعارضة، ما السبب

؟هل تعتقد أنه يمكن تنفيذ توصيتك على أرض الواقع

نصائح للميسر

قبل العصف الذهني، تأكد من أن المشاركين يفهمون مفهوم مجالات المجتمع، وإذا لزم الأمر، أعطهم أمثلة: الرعاية الاجتماعية والصحية، القانون، الإعلام، التعليم، الحياة الثقافية، الخ

؟من لن يجلس بجانبك

الوقت: 60 دقيقة

ملخص: يهدف هذا النشاط إلى مناقشة التمييز وأنواعه ومستوياته المختلفة، وسيتعمق المشاركون في مشاكل التمييز وأسباب التمييز وسيقومون بتحليل الفئات الاجتماعية الأكثر تعرضاً للتمييز.

أهداف:

مناقشة وتحليل أنواع مختلفة من التمييز.

زيادة الوعي حول المشاكل الناجمة عن التمييز.

معرفة الفئات الأكثر تعرضاً للتمييز والأسباب وراء ذلك.

المواد:

أوراق وأدوات كتابة

قائمة بالشخصيات الخيالية التي قد تتعرض للتمييز على ورقة فليب شارتر

20-30 :حجم المجموعة

التحضير:

ينبغي على المُسهّلين إعداد قائمة بالشخصيات الخيالية التي قد تواجه التمييز (ملحق)، اختيار ست شخصيات من الملحق وكتابتها على ورقة الفليب شارتر (في صف عمودي واحد) وترك مكان لوضع النقاط الحمراء والخضراء

تعليمات

يجب أن يبدأ الميسرون هذه الجلسة بصوت توقف القطار. بعد ذلك عليهم أن يقولوا للمجموعة أنهم سيذهبون الآن في رحلة طويلة جداً بالقطار الذي وصل للتو إلى المحطة. يوجد في كل كوبيه أربعة أماكن، واحد للمشاركين وثلاثة للركاب الآخرين. ستتاح للمشاركين فرصة اختيار رفاقهم في السفر من قائمة الركاب، وهذا هو الوقت الذي يكشف فيه الميسرون عن لوح قالب يحتوي على قائمة الشخصيات الخيالية. سيعملون بشكل فردي، وسيتعين عليهم اختيار ثلاثة أشخاص سيتشاركون معهم الكوبيه وثلاثة سيتجنبونهم. يجب على الميسرين تذكير المشاركين بأنه لا يُسمح لهم باختيار أكثر من ثلاثة ركاب من القائمة لكل فئة. لهذا سيكون لديهم 10 دقائق. بعد الانتهاء من ذلك، سيقراً الجميع نتائجهم بصوت عالٍ وسيقوم الميسرون بتدوين إجاباتهم، وسيتم وضع نقاط الملصق الأخضر أو الإيجابيات بجوار أسماء الركاب الذين تم اختيارهم بينما سيتم وضع نقاط الملصق الأحمر أو السلبيات بجوار الاسم من الذين لم يتم اختيارهم من قبل المشاركين. بعد انتهاء

الجميع، قم بتدوين قائمة النتائج لجميع الشخصيات، أولاً يجب أن يكون الشخص الذي لديه أقل علامات خضراء أو علامة زائد وآخر شخص لديه علامات خضراء وعلامة زائد. يجب على الميسرين منح المشاركين بضع دقائق لمراقبة القائمة والتفكير في النتائج. ثم سيبدأ الجزء الخاص باستخلاص المعلومات

استخلاص المعلومات والتقييم

يجب على الميسر طرح الأسئلة التالية

؟ ما رأيك في النتائج

؟ هل تعتقد أن هذه النتائج عادلة

؟ هل كان من الصعب عليك الاختيار بين هذه الشخصيات؟ لماذا

؟ لماذا اخترت شخصيات معينة دون الأخرى

؟ ما هو شعورك حيال حقيقة أنه كان عليك الاختيار

؟ كيف اتخذت قراراتك؟ / على أي أساس اتخذت هذه القرارات

؟ هل تعرف ما هي الصور النمطية؟ إجحاف

؟ ما هو الفرق الرئيسي بين هذين المصطلحين

؟ لو قمنا بهذه الورشة في بيئة ثقافية مختلفة هل ستكون النتائج هي نفسها

ادعهم لمناقشة الشخصيات الثلاثة الأولى في القائمة، لماذا يتم التمييز ضدهم، ما هي عواقب استبعادهم

اختتام الورشة ببعض توصيات المشاركين لمكافحة ومنع التمييز

نصائح للميسر

عند الاختيار، ضع في اعتبارك الملفات الشخصية للمشاركين وموضوع نشاطك. يمكن للميسرين تعديل النشرات بشكل إضافي إذا أدركوا الحاجة إليها. بعد إعطاء التعليمات، ذكّر المشاركين بأنه يجب عليهم التعامل مع هذا النشاط بموضوعية وأنه لن يتم الحكم عليهم بناءً على قراراتهم، واطرح لهم أن ورشة العمل هذه ستساعد في تحديد جذور المشكلة والتي يمكن أن تزودهم بالمعرفة والأدوات الإضافية للقتال ضدها

النشرة 2 – بداية المحادثة

مهاجر غير شرعي يعاني من ضعف البصر ومدمن مخدرات بلا مأوى

رجل مسلم مع حقيبة

فتاة روما على الكرسي المتحرك

رجل يبلغ من العمر 70 عامًا مصاب بالخرف عاهرة متحولة جنسيًا

ضابط شرطة مثلي الجنس

أم عازبة مصابة بمتلازمة داون، طالبة دكتوراه مصابة بالفصام، فتاة من الروما مع
طفل حديث الولادة، مهاجرة مسلمة مصابة باضطراب ما بعد الصدمة

شاب لديه وشم على كامل جسده بما في ذلك وجهه

شاب أسود

أحد المحاربين القدامى الذي فقد ساقيه في القتال أم عازبة تعاني من اضطراب ثنائي
القطب شاب من العجر يعاني من إدمان الهيروين

سياسي في الستين من عمره، ذو آراء يمينية متطرفة

المدينة الفاضلة

الوقت: 90 دقيقة

صستتاح للمشاركين الفرصة لاستخدام إبداعهم وخيالهم وإنشاء مجتمعات طوباوية :ملخص واستخدام تلك الأنظمة الجديدة لمكافحة جميع الظواهر السلبية مثل التمييز

:الأهداف

.تحفيز الخيال وحل المشكلات الإبداعي بين المشاركين

.تشجيع المشاركين على التفكير خارج الصندوق من أجل الخروج بأفكار

.فهم أفضل لمدى وجود التمييز ومدى انتشاره

:المواد

أوراق

أقلام تحديد

أوراق فليب-شارت

أجهزة كمبيوتر محمولة

جهاز عرض وشاشة

20-30 :حجم المجموعة

:التحضير

إعداد جميع المواد الضرورية، ولا تتردد في إضافة المزيد من المواد إذا استدعت الضرورة لتحقيق تمثيل أفضل. طباعة 3 كلمات: العنصرية، التحرش بالمرأة، الإسلاموفوبيا وطبها بحيث لا تكون مرئية ووضعها في قبة أو صندوق

تعليمات

في بداية ورشة العمل، قم بإجراء عصف ذهني قصير حول السؤال التالي: ما هو الخطأ في مجتمعنا؟ سيتم إجراء العصف الذهني لتذكير المشاركين بجميع المجالات الموجودة في المجتمع الحديث، للتفكير في الجناة والأنظمة التي تسمح بالتمييز، على سبيل المثال: الشرطة، والسياسيين، والصور النمطية، والنزعة الاستهلاكية، والإعلام، وتوزيع الثروة، وما إلى ذلك. بعد العصف الذهني، اسألهم إذا كانوا يعرفون ماذا تعني يوتوبيا. بعد أن يجيب عدد قليل من المشاركين، أعط تعريفاً مشابهاً لتقريب الجزء (الأول من ورشة العمل) انظر النشرة

قم بتقسيم المجموعة إلى 3 مجموعات كبيرة وأخبرهم أنهم حصلوا على فرصة فريدة لإنشاء أنظمتهم الاجتماعية الخاصة، واليوتوبيا الشخصية الخاصة بهم حيث يكون كل شيء كما يريدون تمامًا. اطلب منهم إنشاء عروض تقديمية للترويج لمجتمعهم من أجل جمع المزيد من الأشخاص تحت أفكارهم. ذكّرهم بإجاباتهم حول العصف الذهني. اطلب منهم التركيز على النظام السياسي، الأيديولوجية، السلوكيات الاجتماعية، التعليم، الرعاية الصحية، التكنولوجيا، الاقتصاد، إلخ. شجعهم على الإبداع والتفكير خارج الصندوق، وأخبرهم أن كل شيء مسموح به. لهذا سوف يحتاجون إلى حوالي 25 دقيقة. بعد ذلك ستقدم كل مجموعة عملها. سيقوم الميسرون مع المشاركين الآخرين بتزويدهم بتعليقات قصيرة

:اطرح عليهم الأسئلة التالية

؟هل استمتعوا بهذه المهمة

؟ما مدى صعوبة إنشاء نظام كامل في مثل هذا الوقت القصير

؟ما مدى صعوبة التوصل إلى اتفاق داخل المجموعة

؟أي يوتوبيا هي الأفضل

؟هل تعتقد أن هذا هو ما يعني أننا انتهينا من مجتمعاتنا الجديدة

بعد ذلك، استخدم عنصر المفاجأة وقم بتشغيل الموسيقى الدرامية، وإذا أمكن، قم بتخفيف الأضواء. امنحهم بضع دقائق ليهدأوا. أخبرهم أنك تلقيت للتو خبرًا بحدوث شيء سيء. اطلب من ميسر آخر أن يسلمك قطعة من الورق وأخبر المجموعة أنهم سافروا بالصدفة في الوقت المناسب. لقد مرت 500 سنة منذ أن أنشأوا مجتمعاتهم وعادت بعض المشاكل إلى الظهور. قم بتمثيل هذا الجزء بشكل خاص

أخبرهم أنهم غير قادرين على معرفة المشكلة بالضبط لأنهم قريبون جدًا من المشكلة، ولحسن الحظ لاحظت المجموعات الأخرى تلك المشكلات ويمكنهم مساعدتهم في اكتشافها. لكن هذا سيتطلب بعض الوقت

خذ القبعة/مربع الكلمات وأخبرهم أن كل مجموعة سترسم مصطلحًا/كلمة واحدة بناءً عليها، وسيقومون بإنشاء سيناريو للمجموعة الأخرى. وينبغي أن تستند هذه السيناريوهات إلى الكلمة التي تلقوها ولكن أيضًا إلى العروض التقديمية من الجلسة السابقة. يجب على المشاركين محاولة خلق مشاكل مقنعة للغاية، للتوصل إلى عدد الأشخاص و/أو المجتمعات المتضررة من المشكلة، وإلى متى توجد هذه المشكلة، ومن هو الطرف المذنب، ولماذا حدثت، وما إلى ذلك

المجموعة 1 ستعطي أخبارًا سيئة للمجموعة 2، والمجموعة 2 للمجموعة 3، والمجموعة 3 للمجموعة 1. امنحهم 15 دقيقة لهذا الغرض. ستكون مهمة كل مجموعة، بمجرد تلقيها أخبارًا سيئة، هي التوصل إلى حل يعتمد على مبادئها وقواعد مجتمعاتها وسيكون لديهم 15 دقيقة للعثور على أفضل نتيجة لذلك. ذكّرهم بأنه لا ينبغي لهم استخدام أو تضمين أي شيء لم يدرجوه في القصة الأصلية لليوتوبيا الخاصة بهم.

بعد انتهاء جميع المجموعات من تقديم الحلول، اجلس في دائرة مع المجموعة وابدأ في استخلاص المعلومات والتقييم. ضع في اعتبارك أن بعض المجموعات لن تكون قادرة على إيجاد حل، ولكن هذا أمر جيد ويمكن استخدامه أيضاً كأحد الاستنتاجات. يجب أن يفهم المشاركون، في نهاية هذه الجلسات، أنه حتى المجتمعات الأكثر مثالية بها عيوب، وأنه لا يوجد أحد محصن ضد المشاكل، ولكن هذا يعني فقط أنه يجب إشراك الجميع في تعزيز التسامح والتنوع وحماية حقوق الإنسان.

استخلاص المعلومات والتقييم

:اطرح عليهم الأسئلة التالية

كيف تشعر

كيف كان شعورك عندما كنت في الظلام بشأن المشاكل في مجتمعك

ما مدى صعوبة التفكير في القصة بالنسبة للمجموعات الأخرى

ما مدى صعوبة إيجاد الحل، هل وجدت الحل

لماذا لا توجد يوتوبيا

لماذا كل المجتمعات بها عيوب

إذا عرفت نتيجة ورشة العمل هذه، هل ستنشئ يوتوبيا مختلفة؟ كيف

نصائح للميسرين

ونظراً لقصر الوقت وكثرة المتطلبات، قد يشعر المشاركون بالتوتر. العمل تحت الضغط هو الهدف من هذه الجلسة لأنه يمثل الجزء الأول فقط. إنهم بحاجة إلى التركيز على إنشاء أفضل فكرة دون التفكير فيما سيحدث بعد الانتهاء من ذلك. أنت بحاجة إلى مراقبة العمل في مجموعات للتخفيف من أي تعارض محتمل وحله. لا تتردد في منحهم التوجيه والإلهام ولكن فقط فيما يتعلق بالمواضيع التي لا يمكن ربطها مباشرة بالتميز. بعد السؤال الأخير أثناء استخلاص المعلومات، أعلن عن الجزء الثاني من هذه الورشة والذي سيبدأ بعد الاستراحة. حاول أن تضيف طابعاً درامياً قدر الإمكان على هذه الجلسة، وأشرك المشاركين في لعب الأدوار والتمثيل. خلال الجزء الأول من هذه الجلسة، شجع كل مجموعة على تذكر تفاصيل كل مجتمع وأخبرهم أن يصنعوا مثلاً واقعياً، ولكن يمكنهم أيضاً استخدام الكثير من الخيال لجعل قصتهم مقنعة.

1- نبوة قوو

الوصف

الاجتماعية والظروف والحكومة القوانين في خاصة المثالي الكمال مكان
الاجتماعي الوضع لتحسين عملية غير خطة
الأبد إلى وبعيد خيالي مكان

2- تميز ورقة

"اخبار سيئة"
للمجموعة 1: كراهية النساء
للمجموعة 2: العنصرية
للمجموعة 3: الإسلاموفوبيا

المؤثرات#النفسانية

60: الوقت

غير الطريقة

لمحة عامة: يستخدم هذا النشاط المناقشة والعمل الجماعي لإظهار الآثار السلبية للمؤثرات النفسانية للمشاركين ودراسة آرائهم حول الآثار الإيجابية والسلبية للمؤثرات النفسانية

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● لمعرفة المزيد عن الآثار السلبية للمؤثرات النفسانية ● الاعتراف بالآثار الإيجابية والسلبية للمؤثرات النفسانية ● للتعرف على الأنشطة التي توفر مشاعر إيجابية
المعدات	أوراق الرسم البياني أقلام التحديد شريط لاصق
حجم الفريق	20-30
التحضيرات	<p>PSYCHOACTIVE على ورقة رسم بياني واحدة اكتب بأحرف كبيرة المواد حتى يتمكن كل مشارك من رؤية ما هو مكتوب على الورقة. قم بإعداد 5 أو 6 أوراق الرسم البياني (يعتمد على رقم المجموعة، 1 ورقة الرسم البياني المقلوب لكل مشارك 5-6). قسّم كل مخطط قلب إلى أعمدة 2 حيث موجب مكتوب من اليسار و سلبي</p>

رابعاً - التعليمات

اسأل المشاركين عما إذا كانوا على دراية بأي نوع من المؤثرات النفسانية. خلق جو آمن ومريح حتى لا يشعرون بعدم الارتياح عند التحدث عن الموضوع. أخبرهم أنك ستفحص التأثيرات المختلفة للمواد ذات التأثير النفساني على الحالة العقلية والجسدية للمسيئين وكيف تغير المواد ذات التأثير النفساني حالتنا العامة. نظرًا لأن ورش العمل تم إنشاؤها للمشاركين 20-30، فقسّمها إلى مجموعات أصغر من 5-6 مشاركًا لكل مجموعة وأعطوهم أوراق رسم بياني معدة بالفعل مع 2 أعمدة منفصلة إيجابية/سلبية وأعطوهم تعليمات تناقش فيما بينهم داخل مجموعات أصغر ما هي الإيجابية والآثار السلبية للمؤثرات النفسانية. أخبر المشاركين باختبار أي مواد ذات تأثير نفسي يعرفونها، إما أنهم يعرفون شخصيًا، أو يقرؤون في مكان ما، أو شارك أقرانهم التجربة معهم. أخبرهم أنه بعد مناقشة قصيرة داخل المجموعات الصغيرة، يجب عليهم كتابة التأثيرات الإيجابية/السلبية للمواد ذات التأثير النفساني على الرسوم البيانية. بالنسبة لهذا الجزء من النشاط، سيكون للمشاركين 15 دقيقة

بمجرد الانتهاء من الكتابة، ادعو المجموعات كل مجموعة لتقديم استنتاجاتهم وإجراء مناقشة قصيرة مع المجموعة بأكملها حول استنتاجاتهم. سيكون أمام المجموعات 10-15 دقيقة للعرض التقديمي. عندما تنتهي كل مجموعة من تقديم استنتاجاتها على أوراق الرسم البياني، اطلب من المشاركين التفكير في التأثيرات الإيجابية للمؤثرات النفسانية وإخبارهم بالتفكير في الأشياء البديلة التي يمكننا القيام بها للشعور بهذه الظروف والمشاعر وتجربتها، ولكن دون استخدام المؤثرات النفسانية، على سبيل المثال، يمكن أن نشعر بالإثارة بسبب بعض النجاح الذي حققناه أو حققناه، أو يمكننا أن نكون سعداء وسعداء بسبب بعض المواقف وما إلى ذلك. قدم لهم أمثلة 1 أو 2 وأخبرهم بالعودة إلى مجموعاتهم السابقة وإجراء مناقشة قصيرة، ثم اكتب استنتاجها على ورقة الرسم البياني. امنح المشاركين 10-15 دقيقة لهذا الجزء من ورشة العمل. عندما ينتهون من كتابة الأشياء التي تجعلنا نشعر بالاختلاف (سعيد، متحمس، راضٍ، مبتسم)، اطلب منهم تقديم استنتاجاتهم وإجراء مناقشة معًا داخل المجموعة الكبيرة. في هذا النشاط الأخير يمنح المشاركين 15 دقيقة.

استخلاص المعلومات والتقييم

اطلب من المشاركين التعليق على النشاط والتعبير عن مشاعرهم الشخصية ومواقفهم تجاه المؤثرات العقلية. اسألهم عما إذا كانت المؤثرات النفسانية مفيدة لحالتنا العقلية والجسدية، على الرغم من أنه في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدينا مشاعر بأنها تؤثر علينا. استفزهم للتوصل إلى استنتاج مفاده أن المؤثرات النفسانية ليست جيدة لأجسامنا، ولا حتى بكميات صغيرة ومراقبة. أوضح لهم أن الإثارة التي نشعر بها قصيرة حقًا ولكن لها تأثير سلبي للغاية على الحالة العقلية والجسدية جسديًا وعقليًا ويمكن أن يكون لها عواقب سلبية للغاية. ناقش معهم ما هي الأنشطة التي يمكن أن توفر لنا السعادة والإثارة والمتعة وكيف يمكننا تجربة هذه المشاعر والظروف دون استخدام المؤثرات النفسانية. نصائح للميسر

وينبغي إعلام الميسرين لهذه الدورة بمزيد من المعلومات عن مختلف المؤثرات النفسانية وتأثيرها على الحالة العقلية والبدنية للمستخدمين. يجب على الميسرين تهيئة جو آمن ومريح حتى يشعر المشاركون بالحرية في مناقشة تعاطي المؤثرات النفسانية. وينبغي للميسرين أن يخبروا المشاركين بأنه لن يكون هناك حكم على أولئك الذين يشاطروننا تجاربهم الشخصية وأن يشجعوا الميسرين على الانتهاء من حلقة العمل باستنتاج مفاده أن العديد من الأنشطة البديلة قد أدرجت لتزويدنا بمشاعر لطيفة وأن المؤثرات النفسانية سلبية دائمًا مع عواقب وخيمة علينا وعلى مجتمعنا المحلي

دعونا نلعب اللعبة

" 60 :الوقت

تستخدم ورشة العمل هذه لعب لعبة (اختبار) كطريقة للعمل مع الشباب وتزود الشباب :نظرة عامة بمعرفة جديدة حول أنواع مختلفة من المؤثرات النفسانية وآثارها السلبية على الحالة العقلية والنفسية للجسم

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على نوع المؤثرات النفسانية ومعرفة المزيد عن آثارها السلبية إدراك الآثار السلبية للمواد ذات التأثير النفساني تعلم ربط نوع المؤثرات النفسانية وآثارها على ظروف الناس
المعدات	<ul style="list-style-type: none"> مخططات أقلام لبيدية اوراق
حجم المجموعة	20 - 30
التحضيرات	ينبغي للميسرين كتابة الأسئلة مع الإجابات الصحيحة على الورقة للقراءة أثناء حلقة العمل. يجب أن يكون المخطط القابل للطي جاهزًا لكتابة عشرات المجموعات

رابعا - التعليمات

يوضح أحد الميسرين أن المجموعة ستجري اختبارًا حول المؤثرات النفسانية. وينقسم الفريق بأكمله إلى مجموعات أصغر تتألف من 5 إلى 6 مشاركين (ينبغي إنشاء 5 إلى 6 مجموعات، حسب العدد الإجمالي للمشاركين)، ويعطي الميسر تعليمات بأن يجلس المشاركون داخل مجموعاتهم. بمجرد اجتماع المشاركين في مجموعات أصغر، يسألهم الميسرون عما إذا كانوا مستعدين للاختبار. يقرأ ميسران يقرأ أحد flipchart. الأسئلة بالتناوب ويعلقان بعد الإجابات، ويكتب ميسر مشارك درجات على الميسرين سؤالًا واحدًا، وتجيب المجموعات واحدًا تلو الآخر حتى يحصلوا على الإجابة الصحيحة. بعد كل flipchart. تحصل المجموعة التي لديها الإجابة الصحيحة على نقطة واحدة مكتوبة على إجابة، يعلق الميسرون قريبًا مع المجموعة بأكملها على السؤال والإجابة. تم إنشاء مفهوم الأسئلة لفحص آثار مؤثرات نفسية معينة وتزويد المشاركين بمعلومات حول التأثيرات النفسانية المختلفة على الحالة العقلية والنفسية لجسم الشخص. يمكن للمشاركين خلال الاختبار ربط بآثارها وإدراك وفهم العواقب ذات التأثير النفساني على نظامنا المواد ذات التأثير النفساني المختلفة العصبي والحركي بشكل أفضل. كل مادة ذات تأثير نفسي لها على الأقل 2 أو أكثر من التأثيرات والتفسيرات. ولإعطاء كل مجموعة فرصة للمشاركة، سيقراً الميسرون صفًا واحدًا لكل مجموعة وسيكون أمام تلك المجموعة وقت معين للإجابة (يصل إلى 20 ")...إذا خمنت المجموعة المادة ذات التأثير النفساني بشكل صحيح، فسيقراً الميسر جميع الآثار والتفسيرات المتعلقة بتلك المادة حتى النهاية. إذا لم تستطع المجموعة التخمين بعد قراءة تأثير أو تفسير، فسيقراً الميسر تأثيرًا أو تفسيرًا آخر

لمجموعة أخرى. إذا لم تقدم أي مجموعة الإجابة الصحيحة، فسيخبر المُيسِّر المجموعات بالإجابة الصحيحة مع شرح إضافي لتلك المادة ذات التأثير النفسي. الهدف من هذا الاختبار للمشاركين ليس الحصول على المزيد من النقاط، بل الحصول على فرصة لمعرفة المزيد عن المواد ذات التأثير النفسي المختلفة وأثارها السلبية

جلسة التقييم والتوضيح

يطلب الميسرون من المشاركين التعليق على مشاعرهم خلال النشاط وما إذا كانوا قد فهموا الآثار المختلفة للمواد ذات التأثير النفسي. بالتعاون مع المشاركين، يقدم الميسرون شروحات مرة أخرى حول العلاقة بين الآثار والمواد ذات التأثير النفسي المحددة وكيف يمكن أن تؤثر المواد النفسية المختلفة على جسمنا على المدى القصير والطويل.

نصائح للميسر

يجب على الميسرين خلق جو مناسب لا يقتصر على التنافس خلال الاختبار، بل يمنح المشاركين الفرصة لتعلم شيء جديد، واحترام آراء الجميع وعدم السخرية من أولئك الذين يجيبون على الأسئلة بشكل خاطئ.

ورقة توزيع - شرح المؤثرات العقلية وآثارها ومدة تأثيرها وعواقبها على جسم الشخص

<p>الكحول (خمر، مشروب)</p> <p>انتشر تعاطي هذه المادة ذات التأثير النفساني على نطاق واسع في بلدنا. يمكن أن يؤدي التعاطي المستمر لهذه المادة ذات التأثير النفساني إلى تلف الكبد والدماغ والأعضاء والأجهزة المهمة الأخرى. إن خلط هذه المادة ذات التأثير النفساني مع المؤثرات النفسانية الأخرى أمر خطير للغاية. غالبًا ما يتعرض الأشخاص الذين يتعاطون هذه المادة ذات التأثير النفساني لحوادث مرور ويشاركون في المعارك وما إلى ذلك.</p> <p>يؤثر تعاطي هذه المادة ذات التأثير النفساني على الفعالية.</p> <p>نصيحة: لا تقود السيارة أبدًا إذا كنت تحت تأثير هذه المادة ذات التأثير النفساني. تذكر: ردود أفعالك أبطأ. يعتمد تأثير هذه المادة ذات التأثير النفساني على شعور الشخص قبل الاستهلاك، وكمية المادة ذات التأثير النفساني ومدى قوتها. تبدأ التأثيرات عادة بعد 2-5 دقائق وتستمر بين 1-5 ساعات.</p> <p>الماريخوانا</p> <p>يمكن أن تسبب المادة الفعالة لهذه المادة ذات التأثير النفساني الخرف أو مشاكل في التعلم أو مشاكل في العمل. لا تنس أن هذه المادة ذات التأثير النفساني تؤدي إلى نمو التوتر وحتى جنون العظمة.</p> <p>الآثار التالية هي جفاف الفم، وتوسع البؤبؤ، واحمرار حول العينين، وعدم انتظام ضربات القلب، والضحك غير المنضبط والهلوسة.</p>	
<p>الحشيش</p> <p>تعتمد آثار هذه المادة ذات التأثير النفساني على شعور الشخص قبل الاستهلاك، وكمية المادة ذات التأثير النفساني ومدى قوتها. تبدأ التأثيرات عادة بعد 2-5 دقائق وتستمر بين 1-5 ساعات.</p> <p>يمكن أن تسبب المادة الفعالة لهذه المادة ذات التأثير النفساني الخرف أو مشاكل في التعلم أو مشاكل في العمل. لا تنس أن هذه المادة ذات التأثير النفساني تؤدي إلى نمو التوتر وحتى جنون العظمة.</p> <p>الآثار التالية هي جفاف الفم، وتوسع البؤبؤ، واحمرار حول العينين، وعدم انتظام ضربات القلب (معدل ضربات القلب أسرع)، والضحك والهلوسة غير المنضبط.</p>	
<p>سبيد والأمفيتامين</p> <p>يؤدي تعاطي هذه المادة ذات التأثير النفساني إلى تسريع عمل القلب والتأثير على ضغط الدم والشعور بزيادة الطاقة.</p> <p>تبدأ التأثيرات عادة بعد 40 دقيقة وتستمر لمدة 6-8 ساعات، يليها الانهيار. يمكن أن يحدث التعب ونوبات الهلع والاكتئاب والالتهابات ونزلات البرد أكثر شيوعًا.</p>	

<p>يمكن أن يكون خلط هذه المواد ذات التأثير النفساني ومضادات الاكتئاب مميتاً. إن تناول هذه المادة ذات التأثير النفساني مع الأدوية الأخرى، مثل الكحول، أمر صعب للغاية على الجسم وخطير.</p>	
<p>هذه المؤثرات النفسانية هي مهلوسات قوية للغاية. إنهم يتصرفون بطريقة تجعل البيئة تحت تأثيرهم ينظر إليها بشكل غريب للغاية. إنهم يؤثرون على ما يُعتقد عن الذات والمحيط. بسببهم، قد تبدو الأشياء المألوفة والأشخاص والموسيقى غريبة. يمكن أن تستمر التأثيرات من 8 إلى 12 ساعة، وحتى أطول وتكون مصحوبة برحلات. الرحلات دائماً محفوفة بالمخاطر. غالباً ما ينتهي بهم الأمر رحلات رعب، مما يجعلهم مصابين بجنون العظمة والاكتئاب. أيضاً، يمكن أن تحدث ذكريات الماضي عند المستخدمين، مما يعني أن نفس التأثير يتم الشعور به حتى بعد أسابيع من تناول المهلوسة، حتى لو لم يتم إعادة أخذ أي شيء</p>	<p>عقار إل إس دي المهلوس والفطر (حمض، رحلة، صورة، ضربات، زن فوري، عدسة، أصفر ناعم، لوسي في السماء بالماس)</p>
<p>تعمل هذه المادة ذات التأثير النفساني على تسريع عمل القلب وزيادة ضغط الدم. ينعكس التأثير في شعور شديد بالنشوة يستمر حوالي 2 دقائق، يليه شعور أقل حدة قليلاً يستمر لمدة 20-30 دقائق. قد يسبب الغثيان أو العصبية أو العدوانية. سرعان ما تصبح هذه المواد ذات التأثير النفساني مسببة للإدمان، ويحتاج العديد من المعتدين إليها أكثر فأكثر للحصول على هذا الشعور بالنشوة باستمرار. عواقب الإساءة: سلس البول، جنون العظمة، الأرق، فقدان الدافع، الاكتئاب، «حشرات هذه المادة ذات التأثير النفساني» - الشعور بالوخز تحت الجلد، أمراض القلب، تلف الأنف والأغشية المخاطية.</p>	<p>الكوكايين (التلج، الشم، الصخور البيضاء، الكراك، فحم الكوك)</p>
<p>هذه المادة ذات التأثير النفساني سريعة للغاية ويمكن إدمانها بسهولة، بغض النظر عن كيفية استخدامها. وينطبق الشيء نفسه على أي مادة أفيونية أخرى، مثل الأفيون والمورفين وما إلى ذلك. تسبب هذه المادة ذات التأثير النفساني تأثيرات تظهر على الفور عند تناولها، وتستمر لمدة 4 إلى 5 ساعات. الإدمان على هذه المادة ذات التأثير النفساني مكلف. يصاحب الفقر هذا الإدمان. ويؤدي استخدام نفس الإبر والمحاقن بين المستخدمين إلى الإصابة بالتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. تفسير إضافي: الهيروين هو أحد أخطر المخدرات، وغالباً ما يتسبب في الوفاة. الهيروين بلوري أبيض أو بني مسحوق يمكن استنشاقه أو تدخينه أو حقنه في الوريد.</p>	<p>الهيروين (مخدر، صفقة، حصان، بني، وحش، بطل)</p>

<p>هذه المادة ذات التأثير النفساني ذات شكل وحجم مختلفين، وألوان مختلفة (في بلدنا عادة ما تكون زرقاء وبيضاء)، مع علامات عديدة ومختلفة جداً مطبوعة على السطح (الابتسامات، والمرسيدس، والدلفين، والكوغار،..) أو في شكل مسحوق.</p> <p>هذه المادة ذات التأثير النفساني هي دواء اصطناعي له تأثير محفز ومهلوس. تبدأ التأثيرات الأولى بعد 20-90 دقيقة من اكتمالها وتستمر لمدة 4-6 ساعات.</p> <p>تعمل هذه المادة ذات التأثير النفساني على تسريع عمل القلب، ورفع ضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، والتسبب في الوخز والتعرق، وعدم وضوح الرؤية، والشعور بالقرب من الآخرين، والأرق، والتوتر، والهلوسة، وجنون العظمة</p>	<p>إكستاسي (MDMA) (مولي، إي، إكس تي سي، إكس، آدم، عناق، سرعة عاشق، دواء حب)</p>
<p>يمكن أن يؤدي تعاطي هذه المواد ذات التأثير النفساني بسرعة إلى تلف الدماغ، ويمكن أن يكون تأثيرها على القلب والرئتين مميئاً.</p> <p>يؤدي سوء المعاملة لفترات طويلة إلى تلف الكبد والكلية والرئتين والجهاز العصبي. المستنشقات تسبب السلوك العدوانية.</p>	<p>المستنشقات (الفرح، المذيبيات)</p>

خرق المدونة

الوقت: 45 "

نظرة عامة: تمكن ورشة العمل هذه المشاركين من معرفة كيفية عمل الدماغ وفهم مدى تأثير الاستخدام طويل المدى للمواد ذات التأثير النفسي على الدماغ بطريقة سلبية.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● لاستكشاف كيفية عمل الدماغ ● لفهم التعرض طويل الأمد للمواد ذات التأثير النفسي للدماغ ● للحصول على أفكار جديدة حول كيفية تحسين وظائف المخ
المعدات	<ul style="list-style-type: none"> ● اوراق ● أقلام ● ساعات التوقف (على الهواتف المحمولة)
حجم المجموعة	20_30
التحضيرات	إعداد غرفة العمل بحيث يكون لكل مشارك طاولة يمكنه على أساسها أداء المهمة بشكل مستقل. صدقات مطبوعة لكل مشارك.

رابعاً - التعليمات

يشرح الميسر للمشاركين أن دماغنا قابل للتكيف للغاية بفضل نفاذ الاشتباك العصبي. من خلالهم، يتم إرسال المعلومات عبر دماغنا، ومع التمارين طويلة الأمد، تصبح أسرع وأقوى. يوضح الميسر أن المشاركين سيلعبون لعبة حيث سيختبرون الدماغ من خلال كسر الرموز. يقوم بتوزيع النشرة 1 على كل مشارك تحتوي على طريقة لفك تشفير الجمل (يتم استبدال كل حرف بحرف آخر). بعد أن يتحقق المشاركون من النشرة 1، يوضح الميسر أنهم سيحصلون الآن على رسالة واحدة لفك تشفيرها ويعطي أوراق 2 لكل مشارك. يوضح أيضاً أنه يجب على كل مشارك قياس الوقت المطلوب لفك تشفير رسالة عبر هواتفه المحمولة وعندما ينتهي من فك تشفير رسالة، يجب عليه تدوين الوقت في «الوقت الجزئي» لحل: " ينكرر الشيء نفسه مع الورقة رقم 3 و 4. من المتوقع أن يقوم المشاركون في كل مرة بحل الرسالة بشكل أسرع من الرسالة السابقة.

استخلاص المعلومات والتقييم

وبعد هذه العملية، يطرح الميسر أسئلة للمناقشة:

- كم كنت أسرع في فك تشفير الجملتين الأولى والثالثة؟ متى كنت أسرع وكم؟
- هذا مثال على كيفية تسريع عمل الدماغ. هل هناك احتمال أن يتباطأ الدماغ بطريقة ما؟
- هل تعتقد أنك إذا كنت تستخدم مادة ذات تأثير نفسي، فستكون النتيجة هي نفسها؟
- ما رأيك في الآثار طويلة المدى لاستهلاك المواد ذات التأثير النفسي على دماغنا؟

يوجه الميسر المناقشة حول المؤثرات النفسانية وآثارها طويلة المدى على الدماغ. يختتم حلقة العمل بالإشارة إلى أن اختياراتنا اليوم تؤثر على أدمغتنا في المستقبل، وبالتالي نحن بحاجة إلى أن نكون مسؤولين.

نصائح للميسر

هذه جمل مقترحة، ويمكن إنشاء جمل أخرى مثيرة للاهتمام باستخدام «كتاب الشفرة».

أنماط الحياة الآمنة

الوقت: 60 "

نظرة عامة: تمكن ورشة العمل هذه المشاركين من مناقشة بعض البيانات من مواقف الحياة الواقعية ومعرفة المزيد عن أنماط الحياة الآمنة وكيفية التصرف بشكل مسؤول. سيتعلم المشاركون المزيد عن مواقف الحياة المختلفة، ومن هو آمن وغير آمن لهم، ونوع المواقف التي يجب عليهم تجنبها.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● فحص مواقف الشباب عندما يتعلق الأمر بسلوك اجتماعي معين ● تزويد المشاركين بالمعرفة حول أنماط الحياة الآمنة والسلوك المسؤول ● منح المشاركين مساحة كافية للتعبير عن أنفسهم والخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم
المعدات	<ul style="list-style-type: none"> ● 4A أوراق ملونة ● شريط لاصق ● علامات ● قائمة بحالة الحياة المحتملة
حجم الفريق	20-30
التحضيرات	اطبع على 3 أوراق 4A مختلفة الألوان العبارات التالية: سلوك آمن، ليس سلوكًا آمنًا ولا يمكنه اتخاذ قرار ووضعها على ثلاثة جوانب مختلفة من غرفة العمل. طباعة قائمة حالات الحياة المحتملة للقراءة.

رابعاً - التعليمات

أجمع المشاركين في نصف الدائرة وأخبرهم أنه من خلال ورشة العمل هذه سيتم التشكيك في مواقفهم وآرائهم، ولكن بطريقة مختلفة عن المناقشة المعتادة. قسمهم إلى ثلاث مجموعات وقل لهم الجلوس مع مجموعتهم المخصصة. بمجرد دخولهم ضمن مجموعاتهم، أوضح لهم أنه من بداية الورشة وحتى نهايتها سيكونون ممثلين لثلاثة آراء مختلفة: السلوك الآمن، وليس السلوك الآمن ولا يمكن أن يقرروا. يجب أن تقف المجموعة 1 أمام الورق الملون بسلوك آمن، والمجموعة رقم 2 أمام سلوك غير آمن والمجموعة الثالثة أمام الورق الملون لا يمكن أن تقرروا. ستبقى كل مجموعة أمام اللافتة المعينة وتبقى هناك من البداية حتى نهاية ورشة العمل. سيعطي الميسر تعليمات أخرى بأنه سيتم قراءة بعض البيانات من الحياة الواقعية، ويجب على المشاركين مناقشة كل بيان وفقاً للإشارة التي يقفون أمامها. الورق الملون المعين يعني أن المشاركين يدافعون عن هذا النوع من الرأي. لذلك، بعد كل بيان يقرأه المشاركون الميسرون من كل مجموعة، يجب أن يعلق ويناقش مثل هذا رأيهم الشخصي. تنتهي ورشة

العمل بالجلوس في نصف دائرة كما هو الحال في البداية ومناقشة قصيرة حول النشاط بأكمله. الهدف من وضع المشاركين أمام ورقة معينة بسلوك آمن، وليس سلوكًا آمنًا ولا يمكنهم اتخاذ قرار هو إثارة التفكير النقدي للمشاركين ووضعهم في موقف عندما يتعين عليهم الدفاع عن رأي ليس رأيهم شخصيًا. يساعد هذا النوع من العمل الشباب على النقاش مع بعضهم البعض ومقارنة الآراء حتى عندما يختلفون أحيانًا. إن الجمع بين النقاش وعرض التفكير النقدي أمر جيد لأنه يشمل المجموعة بأكملها وليس فقط الأفراد الذين غالبًا ما ينشطون في المناقشات

استخلاص المعلومات والتقييم

الهدف من ورشة العمل هو استجواب وإثارة رأي الشباب حول تعاطي المؤثرات العقلية والكحول وما إذا كانت بعض حالات الحياة آمنة أم غير آمنة لهم وأصدقائهم وعائلاتهم ومحيطهم. اسأل المشاركين كيف كان النشاط بالنسبة لهم شخصيًا وكيف شعروا عندما حصلوا على رأي معين للدفاع عنه، على الرغم من أنهم لا يفكرون بهذه الطريقة شخصيًا. اسأل المشاركين عن رد فعلهم إذا كان لديهم خيار اختيار إجاباتهم. أخبرهم أن يشاركوا بعض قصصهم الشخصية إذا كانت لديهم قصص أو قصص من أقرانهم مألوفة لهم.

نصائح للميسر

ينبغي للميسرين إعداد بيانات مناسبة وحالات حياة مناسبة لتمثيل الخيارات الثلاثة جميعها. يجب على الميسرين تهيئة جو آمن للمشاركين ليشعروا بالراحة في مشاركة آرائهم. وينبغي للميسر أن يوضح أن هذا مجرد ممارسة وأن هذا لا يمثل رأي كل مشارك وأن يسأل المشاركين عما إذا كانوا يفهمون ذلك. وينبغي للميسر أن يوفر للمشاركين مساحة كافية للتعبير عن أنفسهم وأن المشاركين لا يسخرون من بعضهم البعض، بل أن يكونوا داعمين لهم.

1. طلبت بيرة مع أصدقائي في حانة.
2. فتاة جميلة مجهولة تعطيني حبة في حفلة، وطلبت مني تناولها لأنها ستجعلني أشعر بتحسن.
3. أحب شرب الكوكتييلات لأنها تتكون من العديد من المشروبات الكحولية.
4. خرجت في المهلى الليلي، وعندما أردت الذهاب إلى المرحاض، رأيت العديد من الرجال يشمون المسحوق الأبيض. سأصل بالشرطة.
5. أنا معلق باستمرار مع الأصدقاء الذين يدخنون الحشيش.
6. أتناول النشوة في كل مهرجان أزوره، لأنني بهذه الطريقة أحظى بوقت أفضل.
7. سأصل بتاجر مخدرات وأطلب بضعة جرامات من الماريجوانا.
8. طلب مني شباب من حيي، وهم قاصرين، شراء الفودكا من المتجر أمام المياني لهم.
9. في كل مرة أخرج فيها إلى الحانة، أخلط مشروبات كحولية مختلفة.
10. طلب مني أعز أصدقائي أن آخذ صندوقاً صغيراً إلى عنوان غير معروف وأخبرني أنهم سيعطونه شيئاً في المقابل.
11. صديقي، الذي كان يشرب الكحول، سيقودني إلى منزلي.
12. طلب مني صديقي الاعتناء به عندما يحاول LSD.
13. أنا أقود صديقي المخمور للغاية والمخدر في المقعد الأمامي لسيارتي.
14. عندما أمدخن الحشيش أو أشرب، أمارس الجنس بدون واقي ذكري.
15. كل ليلة أرى رجلاً في شارعي يعطي أكياساً صغيرة بمسحوق أبيض إلى أشخاص مختلفين، سأبلغ عنه

المشاهدة من زاوية أخرى

الوقت: 60 "

لمحة عامة: الهدف من هذه الدورة هو إتاحة الفرصة للمشاركين لمراقبة تعاطي المؤثرات النفسانية من وجهات نظر مختلفة وليس فقط من زاوية الشباب. وينبغي أن تشجع الدورة الشباب على التفكير بعقلية منفتحة وعلى أن يكونوا مسؤولين عن أعمالهم.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● إتاحة الفرصة للمشاركين لملاحظة إساءة استعمال ● المؤثرات النفسانية من وجهات نظر مختلفة ● لإعطاء المشاركين الفرصة للخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم وإلى ● إدراك كيف يؤثر تعاطي المؤثرات النفسانية والكحول على جميع فئات المجتمع
المعدات	<ul style="list-style-type: none"> ● أوراق الرسم البياني ● علامات ● ورقات من الفئة ألف-4 ● أقلام
حجم الفريق	20-30
التحضيرات	قم بإعداد ست ورقات بيانية مقلوبة وعلى كل ورقة اكتب ورقة مختلفة الفئة الاجتماعية: صانعو القرار (السلطات العامة)، الشرطة، علماء النفس وعلماء الاجتماع والآباء والشباب.

رابعاً - التعليمات

أوضح للمشاركين أنه سيكون لديهم نشاط مع لعب الأدوار وأن المناقشة اليوم ستكون حول وضع تعاطي المؤثرات العقلية والكحول في المجتمع وكيف تراعي الفئات الاجتماعية المختلفة هذا الموضوع. قسّم المجموعة بأكملها إلى 6 مجموعات أصغر وأخبر المشاركين بالجلوس مع الرقم الذي حصلوا عليه. عندما يتم جمع المشاركين في مجموعات أصغر، أعط كل مجموعة ورقة رسم بياني واحدة مع فئة اجتماعية مكتوبة مسبقاً بحيث تمثل كل مجموعة فئة اجتماعية واحدة. أوضح للمشاركين أنه يجب عليهم مناقشة ما بينهم داخل المجموعات الصغيرة ما هو رأي وموقف الفئة الاجتماعية التي حصلوا عليها على ورقة الرسم البياني حول تعاطي المؤثرات العقلية والكحول. سيكون أمام المشاركين 20 دقيقة لمناقشتها وتدوين الاستنتاجات التي توصلوا إليها خلال المناقشة على الرسم البياني. عندما تنتهي كل مجموعة من كتابة الاستنتاجات، سيقدمون كل ما كتبوه إلى المشاركين الآخرين ويناقشون في نهاية كل عرض تقديمي. وينبغي ألا تتجاوز مدة عرض الاستنتاجات والمناقشات 30 دقيقة.

استخلاص المعلومات والتقييم

المقصود من حلقة العمل هو أن المشاركين يدركون أنه لا توجد وجهة نظر واحدة فقط وأن تعاطي المؤثرات النفسانية والكحول في المجتمع مشكلة خطيرة جدا تؤثر على كل فئة اجتماعية وكل جانب من جوانب المجتمع تقريبا. إنها مشكلة عامة للجميع، ومن المهم أن يدرك المشاركون موقف تعاطي المؤثرات العقلية والكحول في المجتمع من كل جانب. اسأل المشاركين عن شعورهم أثناء النشاط وشجعهم إذا كانوا يرغبون في مشاركة بعض الشخصيات أو الخبرة. اسأل المشاركين عما يمكن فعله من أجل تقليل تعاطي المؤثرات العقلية والكحول في المجتمع، وماذا يقترحون وما هو رأيهم حول الوضع الحالي في مجتمعاتهم

نصائح للميسر

يمكن للميسرين أن يدعموا المشاركين لكي يشعروا أنهم مشمولون ومقبولون. ليس من السهل التفكير مثل شخص آخر وتقديم هذا النوع من الرأي أمام الآخرين، ويجب على الميسرين دعمه في جميع الأنشطة. هذه المواضيع حساسة، وينبغي للميسرين توفير الجو حيث سيدعم المشاركون بعضهم البعض أيضًا ولن يسخروا ويضحكوا على بعضهم البعض. ينبغي للميسرين أن يقدموا كل الدعم اللازم للمشاركين أثناء مناقشاتهم بعرض استنتاجاتهم.

اوراق التوزيع - شرح مفصل لأدوار الفئات الاجتماعية: مقرر صناع (السلطات العامة)، الشرطة، علماء النفس، علماء الاجتماع، الآباء والأمهات و الشباب في المجتمع

<p>كيف يعترف القانون بتعاطي المؤثرات النفسانية في بلدكم ويجرّمه ؟ ما هي الأفعال التي يعاقب عليها القانون الأفراد والجماعات في إطار تعاطي المؤثرات النفسانية ؟ كيف ستغير القوانين إذا كنت تعتقد أنها ليست صارمة بما يكفي ؟</p>	<p>صناع القرار (السلطات العامة)</p>
<p>ما هو موقف الشرطة من تعاطي المؤثرات العقلية ؟ كيف تعاقب الشرطة الأشخاص الذين تقبض عليهم بنوع من المؤثرات العقلية ؟ هل الشرطة تعاقب الجميع ؟ كيف تعمل الشرطة على خفض مستوى تعاطي المؤثرات النفسانية وكذلك كميتها في الشوارع وتوافرها ؟</p>	<p>الشرطة</p>
<p>ما هي برامج الدعم الفعالة للشباب الذين يتعاطون المؤثرات النفسانية ؟ كيف يعمل علماء النفس بنشاط على تقليل تعاطي المخدرات ذات التأثير النفساني بين الشباب ؟ من يشاركون في العمل مع مستخدمي المؤثرات النفسانية (خبراء/مؤسسات أخرى) ؟</p>	<p>علماء النفس</p>
<p>ما هو دور علماء الاجتماع ؟ كيف يلاحظون تعاطي المؤثرات النفسانية ؟ ما هو الحل الملموس الذي يقدمونه لتقليل تعاطي المخدرات ذات التأثير النفساني ؟ كيف تشرك آباء الشباب الذين يتعاطون المؤثرات النفسانية ؟</p>	<p>علماء الاجتماع</p>
<p>هل يبلغ الآباء عن أطفال يتعاطون مؤثرات نفسية أم يحاولون الاحتفاظ بكل شيء كسر داخل الأسرة ؟ كيف يدعم الآباء إدمان أطفالهم الذين يتعاطون المؤثرات النفسانية ؟ كيف يتصرف الآباء تجاه أصدقاء أطفالهم الذين يعرفون أنهم يستخدمون المؤثرات النفسانية من أجلهم ؟</p>	<p>الأولياء</p>
<p>ما هو موقف الشباب من المؤثرات النفسانية ؟ هل يجرب الشباب بسهولة المؤثرات النفسانية ؟ ما هي الحاجة وسبب تعاطي المؤثرات النفسانية ؟</p>	<p>الشباب</p>

رابعاً - الصحة العقلية

رسالة لتذكرها

الوقت: 60 "

نظرة عامة: تم تصميم هذا النشاط لزيادة الوعي حول قضايا الصحة العقلية في وقت COVID 19 والأوقات الصعبة المتنوعة التي يواجهها الشخص، وزيادة التعاطف من خلال كتابة خطاب دعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية. سيوفر النشاط للمشاركين معرفة حول أنواع مختلفة من الأشخاص الذين يعانون بطرق مختلفة.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة الوعي بالصحة العقلية في وقت الإصابة بكوفيد-19 • مناقشة القضايا العقلية للأشخاص خلال كوفيد 19 • زيادة التعاطف مع الأشخاص الذين يعانون خلال كوفيد 19 • تطوير المهارات الاجتماعية والقدرة على الراحة والدعم اللفظ
المعدات	<p>قائمة بالحروف التي ستكتب لها الرسائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • أوراق • أقلام الرصاص • علامات
حجم الفريق	20^30
التحضيرات	يجب على الميسرين إعداد أوصاف قصيرة للشخصيات حول الناس الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية (نشرة)

رابعاً - التعليمات

يقدم الميسرون موضوع ورشة العمل، مشيرين إلى أن الوباء أثر علينا جميعاً بطرق مختلفة، لكن بعض الأشخاص عانوا من مشاكل نفسية خطيرة بسبب كل ما حدث (العزلة والخوف والإغلاق وعدم القدرة على التواصل الاجتماعي وما شابه ذلك). إلى جانب ذلك، يعاني الناس من لحظات صعبة (فقدان شخص ما بسبب المرض، والتنمر، وفقدان الوظيفة، والمعاناة من الوضع الأسري السيئ). المشاركون يجلسون في الدائرة. ويوضح الميسرون أن كل مشارك يحصل على طابع معين. يختار كل مشارك ورقة عشوائية مع وصف الشخصية. يكتب المشاركون بشكل فردي رسالة مريحة لشخصية خيالية اختاروها، مما يجعل هذه الشخصية أكثر شيوعاً "يمنحه أو اسمها أو مكان عيشها وما إلى ذلك". تتم قراءة العديد من الرسائل بصوت عالٍ قبل تقديم الشخصيات التي كرسوا رسائل لها. يناقش الفريق ما يمكن إضافته إلى الرسالة، وما يعتبرونه القضية الرئيسية التي يواجهها الشخص، وما الذي يمكن أن يريحه أو يريحها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن كتابة رسالة إلى المشاركين أنفسهم ثم مقارنتها بالرسائل التي كتبوها إلى الآخرين.

استخلاص المعلومات والتقييم:

ستنتهي حلقة العمل بالمناقشة التي ستذكر فيها القضايا العقلية وسيجري تحليل عميق لها. علاوة على ذلك، سيناقش المشاركون مع الميسرين الطرق والكلمات المريحة التي يمكن استخدامها لجعل الآخرين يشعرون بتحسن. سيراجع الجميع إذا كان من الصعب أو السهل محاولة الشعور ما قد تمر به هذه الشخصية. يمكن للميسرين طرح الأسئلة التالية: «كيف شعرت عند كتابة الحروف؟»، «هل كان من السهل/الصعب الشعور بالتعاطف مع الشخصيات؟»، «هل تعلمت أي شيء جديد عن المشاعر أو التعاطف؟»، «ماذا تعلمت عن الصحة العقلية في الأوقات الصعبة؟»، «هل فكرت يوماً في عدد الأشخاص الذين أصيبوا عقلياً بالوباء و/أو أحداث الحياة الصعبة الأخرى؟ نصائح للميسر

يجب أن يكون الميسرون داعمين لأن هذا يمكن أن يكون حلقة عمل عاطفية للغاية. إذا كان بعض المشاركين لا يريدون كتابة رسالة مريحة إلى الشخصية، فقد حصل عليها، فيمكن للميسر مساعدتهم في اختيار شخص آخر، لإنشاء الشخصية بمفردهم.

اوراق التوزيع

1. الجدة البالغة من العمر 80 عامًا والتي تعاني من الوحدة والهجر، لم تر عائلتها منذ بداية الوباء.
2. امرأة تبلغ من العمر 40 عامًا فقدت والدتها بسبب COVID-19 وتعاني الآن من الاكتئاب.
3. طالب كان غير اجتماعي قبل الوباء وعانى أكثر أثناء الإغلاق.
4. المرأة التي تعاني من العنف المنزلي بشكل يومي ولا تعرف إلى من تلجأ.
5. فتاة تبلغ من العمر 26 عامًا تعيش في الخارج بسبب صعوبات مالية في وطنها لكنها تشعر أنها وحيدة تمامًا بدون عائلتها.
6. رياضي يبلغ من العمر 22 عامًا من مكان صغير يلعب كرة القدم بشكل احترافي لمشاهير وله النادي الأوروبي المفضل لكنه كسر ساقه وغير قادر على اللعب ويريد ناديه بيعه.
7. الطالب الذي يدرس في الخارج ولا يمكنه العودة إلى الوطن بسبب نزاع مسلح بدأ في البلد الذي يدرس فيه.
8. أم شابة عزباء لأطفال 2 فقدوا وظيفتها بسبب قلة العمل في المتجر الذي كانت تعمل فيه في الوظيفة الجديدة ويتم رفضها باستمرار.
9. صاحب المتجر الصيني الذي لا يشعر بالأمان في المدينة التي يعيش فيها لأن الناس إظهار الكراهية المفتوحة بسبب COVID-19.
10. مدمن مؤثرات نفسية شاب لا يستطيع تنظيف نفسه.
11. فنان شاب عالق لمدة 4 أشهر عدة آلاف من الأميال من المنزل لأن الرحلات الجوية، والحدود مغلقة.
12. طالب شاب من مدينة صغيرة أخرى فقد وظيفته بدوام جزئي ولا يمكنه دفع إيجار بسبب عدم كفاية الموارد المالية.
13. الرجل المتقاعد الذي لا يستطيع المشي، لم يكن يخرج لأيام، لأنه لم يكن لديه مساعدة للمشي.
14. امرأة تبلغ من العمر 32 عامًا، توفي العديد من جيرانها في المبنى بسبب COVID-19، أصبحت الآن جدًا خائفين من الخروج والمعاناة من رهاب الخلاء.

15. فتاة تبلغ من العمر 16 عامًا كانت شاهدة على إطلاق النار في مدرستها حيث كان اثنان من أصدقائها مات ويخشى العودة إلى نفس المدرسة.
16. مدرس مدرسة ثانوية يبلغ من العمر 56 عامًا أُجبر على البدء في استخدام المنصات عبر الإنترنت للمسافة التعلم وعدم استخدام تكنولوجيا المعلومات من قبل.
17. فتاة تبلغ من العمر 17 عامًا تتعرض للتنمر عبر الإنترنت ولديها أفكار انتحارية.
18. امرأة تبلغ من العمر 27 عامًا عالقة في بلد أجنبي بسبب الحرب ولا يمكنها العودة إلى ديارها.
19. الفتاة البالغة من العمر 21 عامًا والتي تعرضت للتحرش الجنسي أثناء عملها من قبل رئيسها، والتي تخشى إبلاغ الشرطة به بسبب صلاته في المجتمع.
20. العجز البالغ من العمر 32 عامًا والذي يتم رفضه باستمرار عند التقدم للوظيفة على الرغم من لديه درجة الماجستير في الاقتصاد.
21. يبلغ من العمر 30 عامًا مع إعاقة جسدية يكافح للوصول إلى الأماكن العامة ووسائل النقل، مما يحد من استقلاله.
22. شخص يبلغ من العمر 23 عامًا يتعافى من إدمان المخدرات، ويواجه وصمة عار وحكمًا من مجتمعه، مما يعيق رحلة التعافي.
23. طالب جامعي يبلغ من العمر 19 عامًا يواجه ضغوطًا أكاديمية شديدة وقلقًا اجتماعيًا، مما يجعل من الصعب التعامل مع متطلبات الحياة الجامعية.
24. والد وحيد يبلغ من العمر 28 عامًا ولديه طفلان غارقة في مسؤوليات الأبوة والأمومة والعمل، بدعم محدود.
25. طالبة في المدرسة الثانوية تبلغ من العمر 14 عامًا هدفها التنمر والمضايقة في المدرسة وعبر الإنترنت، مما يؤثر على سلامتها العقلية والعاطفية.
26. شاب يبلغ من العمر 15 عامًا يعيش في منطقة معرضة للكوارث الطبيعية، ويعاني من القلق بشأن سلامة منزله وعائلته.
27. شابة تبلغ من العمر 22 عامًا تواجه مضايقات في مكان العمل وتشعر بعدم الأمان في وظيفتها.
28. فتاة تبلغ من العمر 18 عامًا تشهد إطلاق النار في مقهى محلي، حيث ماتت صديقتها المقربة وتخشى الذهاب إلى الأماكن العامة.
29. شابة في السادسة والعشرين من عمرها تخشى الالتزام بالعلاقة بسبب انعدام الثقة في الرجل ؛ كانت ضحية للإباحية الانتقامية - نشر صديقها السابق صورها العارية على الإنترنت.
30. فتاة في المدرسة الثانوية تتعرض للتنمر والسخرية باستمرار من خلال مقاطع فيديو Tic-ToK

ثالثاً - التحول السلبي

الوقت: 45 "

نظرة عامة: سيستخدم هذا النشاط تقنية التأكيدات الإيجابية لتحفيز المشاركين على اتخاذ أكثر إيجابية تجاه الحياة. سيكتسب المشاركون قدرات ومهارات جديدة حول كيفية تحويل المواقف والجمل السلبية إلى مواقف إيجابية وإيجابية وتعلم كيفية العثور على الجانب المشرق من كل موقف.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● لاعتماد أدوات جديدة للتغلب على الأفكار السلبية والقلق ● لتعلم كيف تكون أكثر إيجابية واستخدام هذه الإيجابية في المواقف المؤلمة
المعدات	أوراق الصغيرة (حجم الملصقات) أقلام الرصاص صندوق
حجم الفريق	20-30
التحضيرات	إعداد ما يكفي من الورقات الصغيرة لجميع المشاركين (ينبغي إعطاء كل مشارك 2 ورقات على الأقل) وصندوق واحد لجمع الورقات.

رابعاً - التعليمات

أوضح للمشاركين أنهم في هذه الجلسة سيكتشفون طرقاً مختلفة للتغلب على الأفكار السلبية والقلق في الأوقات الصعبة. امنح المشاركين مواد للعمل واطلب منهم التفكير في بعض الأفكار السلبية الملموسة وتدوينها. نوكد أن هذا الجزء مجهول وأن عليهم أن يكونوا صادقين. بعد الانتهاء منها، اجمع جميع الإجابات في صندوق واحد وقسم المشاركين في مجموعات وشرح لهم أنه يتعين عليهم إنشاء تأكيدات إيجابية لكل فكرة سلبية. بالنسبة للسياق، أعطهم مثلاً لتحويل الفكر السلبي إلى إيجابي تأكيد. يجب أن يكون وقت العمل الجماعي بين 15-20 دقيقة. بعد الانتهاء من جميع المجموعات، يجب عليهم تقديم أعمالهم. استخلاص المعلومات والتقييم

طرح الأسئلة التالية على المشاركين:

- كيف شعرت اثناء كتابتك للأفكار السلبية ؟
- ما مدى صعوبة إيجاد الأفكار السلبية المؤكدة ؟
- ما هو الفكر السلبي الذي كان من الصعب عليك تغييره ؟
- هل تطبق هذا في حياتك اليومية ؟
- هل تغير رأيك بشأن المشاكل التي كتبتها ؟

نصائح للميسر

يُنصح الميسرون الذين ينفذون حلقة العمل هذه لأول مرة بإجراء هذا التحول بأنفسهم والتفكير في المشاكل المحتملة والأفكار السلبية التي يمكن أن يواجهها الشباب للاستعداد للسيناريوهات المحتملة. ينبغي للميسرين أن يدعموا المشاركين ويشجعهم على أن يكونوا صادقين للغاية وأن يشاركوا بنشاط من أجل تكوين عدد كبير من الأفكار السلبية التي ستتغير خلال حلقة العمل
نشرة - مثال على التحول:

<u>الأفكار الإيجابية</u>	<u>الافكار السلبية</u>
يمكنني تعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع هذا	هذا لا يطاق.
سأسمح للناس بفعل ما يفعلونه. سأتبع طريقي الخاص للتطور الداخلي والتحول الذي له قيمة متساوية. قد يكون إيجاد السلام في الداخل أيضًا هدية للآخرين	أشعر بأنني أقل قيمة مقارنة بالآخرين.
سأعمل على هذا خطوة بخطوة. ليس علي التنبؤ	ماذا لو لم ينتهي هذا ؟

رابعاً - تخفيف الإجهاد عن طريق التصوير

الوقت: 45 "

نظرة عامة: سيستخدم هذا النشاط طريقة التصور لتزويد المشاركين بطرق جديدة لتخفيف التوتر. سيتعلم المشاركون كيفية التغلب على المواقف المجهدة بطرق بسيطة للتصور والخيال.

الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> ● اعتماد أدوات جديدة للإجهاد ● للتعرف على أعراض التوتر ● رفع روح المشاركين وبناء موقف إيجابي تجاه ● التغلب على التوتر في المستقبل
المعدات	<ul style="list-style-type: none"> ● حاسوب ● هاتف محمول ● جهاز عرض ● أوراق
حجم الفريق	20^30
التحضيرات	قم بإعداد عرض Mentimeter. قم بإعداد الصدقات ووضعها في الصندوق الصغير، ووضع الكراسي في نصف دائرة وكرسي واحد أمامهم.

رابعاً - التعليمات

أخبر المشاركين أن المنصة الإلكترونية «Mentimeter» ستستخدم في بداية ورشة العمل. دعوة المشاركين للانضمام إلى منصة Mentimeter لهذه الجلسة باستخدام هواتفهم المحمولة. ستكون منصة Mentimeter مرئية على شاشة جهاز عرض على الحائط أمام المشاركين. سيدير أحد الميسرين المشاركين Mentimeter من الكمبيوتر المحمول الملحق بجهاز العرض. دعوة المشاركين لتبادل الأفكار حول كلمة «إجهاد» من خلال هذه المنصة التفاعلية. سيستخدم المشاركون هواتفهم المحمولة لتدوين جميع ارتباطاتهم على الكلمة المخصصة وستظهر الكلمات على شاشة جهاز العرض. ستبدو الكلمات المكتوبة في معظم الأوقات أكبر من البقية ويجب مناقشتها قريباً. بعد العواصف الذهنية سيبقى المشاركون على Mentimeter وسيقومون بإجراء مسح قصير حول أعراض الإجهاد، أو سيصوتون على جميع الأعراض التي عانوا منها، أو يعتقدون أنها أعراض الإجهاد في أغلب الأحيان، وبعد الانتهاء من التصويت، سيقوم الميسر بدعوة أحد المشاركين ليكون أول متطوع للجزء الثاني من هذه الجلسة. المتطوع سيجلس على الكرسي أمام المجموعة، ويختار ورقة واحدة مع «مكان سعيد» واحد - الأماكن السعيدة في النشرة 1 (على سبيل المثال، الجزيرة في منطقة البحر الكاريبي، قمة الجبل الجميل، أعماق الغابات المطيرة وما إلى ذلك). يقوم الميسر بإعداد الأماكن السعيدة مسبقاً عن طريق قطع البطاقات وإعطاء المتطوعين

لاختيار 1. وسيعطي الميسر التعليمات التالية للمتطوع وبقية أعضاء الفريق: ينبغي لجميع المشاركين أن يغمضوا أعينهم و يستمعوا إلى المتطوع الذي سيقود الفريق من خلال التصور. سيستخدم «المكان السعيد» كنقطة انطلاق في قصتهم وسيستمر في وصف أكبر عدد ممكن من التفاصيل للموقف الخالي من الإجهاد الذي يجب أن يتخلوه جميعًا. يشجع الميسر المتطوعين على استخدام خيالهم وروح الدعابة لتهيئة جو أكثر إيجابية لجميع المشاركين. يجب تكرار هذا التمرين عدة مرات، ويجب ألا يزيد عن 20 دقيقة.

استخلاص المعلومات والتقييم

اطلب من المشاركين وصف ما شعروا به أثناء الولادة، وما إذا كانوا مرتاحين، وما إذا كانوا قادرين حقًا على تخيل تلك المواقف وكيف أثرت عليهم. اسألهم عما إذا كانوا يعتقدون أن هذا يمكن أن يساعدهم في المواقف العصيبة وما إذا كانوا يستخدمون هذه الطريقة في المستقبل.

الأهداف: اعتماد أدوات جديدة للتخلص من الإجهاد للتعرف على أعراض الإجهاد رفع روح المشاركين وبناء موقف إيجابي للتغلب على التوتر في المستقبل

المواد:

هواتف المحمولة

جهاز عرض

حجم المجموعة: 20-30

التحضير: إعداد عرض Mentimeter. قم بإعداد الصدقات ووضعها في الصندوق الصغير، ووضع الكراسي في نصف دائرة وكرسي واحد أمامهم.

نشرة

بتوضيح أن هذا النوع من الأدوات البسيطة يمكن أن يكون فعالاً للغاية في المواقف العصيبة وأنه يمكنهم استخدامه مرات عديدة كما يحتاجون إليه.

نصائح للميسر

وينبغي أن يكون ميسر و حلقة العمل هذه على استعداد لأن يكونوا أول من يقود عملية التصور في حالة عدم وجود متطوعين. وينبغي للميسرين توخي الحذر عندما تبدأ التصورات وتتحكم في مستوى ضحك المشاركين لكي لا يفقدوا مسار حلقة العمل ويحافظوا على سيطرتهم على المناقشة

اوراق التوزيع

جزيرة في منطقة البحر الكاريبي
في أعماق الغابات المطيرة
حديقة جميلة في الربيع
كوخ خشبي مع مدفأة في الشتاء
منتجع برائحة جميلة وزيت
قمة جبل جميل

صديق لا يعرف الخوف

الوقت: 60 "

نظرة عامة: سيسمح هذا النشاط للمشاركين بالتعبير عن مخاوفهم دون الكشف عن هويتهم ومعرفة كيف سيواجه الآخرون هذه المخاوف للتغلب عليها. سيكتسب المشاركون مهارات جديدة في التغلب على المخاوف الشخصية من خلال مراقبتها من وجهات نظر مختلفة.

<ul style="list-style-type: none"> ● للتعرف على الخوف الشخصي من منظور مختلف ● لإبعاد أنفسنا عن مخاوفنا ومعرفة الحل ● للتغلب عليها ● تبنى المهارات من أجل إضفاء الطابع العنصري على المخاوف والتغلب عليها 	الأهداف
<ul style="list-style-type: none"> ● أوراق صغيرة ● أقلام الرصاص ● صندوق ● ورق الرسم البياني المقلب 	المعدات
20-30	حجم الفريق
<p>قم بإعداد ورقة صغيرة لكل مشارك وصندوق واحد لوضع أوراق صغيرة فيه. اكتب على ورقة flipchart بعد الأسئلة التي يجب إخفاؤها حتى يكشفها الميسر للمشاركين. ما مدى واقعية هذا الخوف؟ ماذا سيحدث إذا عاد الخوف؟ هل يمكنني منع هذا الخوف من أن يتحقق؟ إذا كان نعم - كيف؟ إذا لم يكن الأمر كذلك - فماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع عواقب هذا الخوف</p>	التحضيرات

رابعاً - التعليمات

أوضح للمشاركين أنهم يتعلمون في هذه الجلسة كيفية التعامل مع مخاوفهم الشخصية بمساعدة أصدقائهم. أخبرهم أنهم سيواجهون أشخاصاً آخرين "الخوف يساعد بعضهم البعض. ادعهم إلى كتابة خوفهم الملموس الواحد ووضع الورقة في الصندوق، ثم يجب عليهم أخذ ورقة واحدة من الصندوق (في حال اختاروا ورقتهم الخاصة يأخذون ورقة أخرى) وإعطائهم بعض الوقت للتفكير في هذا الخوف ووضع أنفسهم في مكان الشخص الذي يخشى ما هو مكتوب على الورق. يقلب المشاركون ورقة الرسم البياني بالأسئلة التالية:

- هل هو خوف واقعي؟

- ماذا سيحدث اذا نجح الخوف ؟
 - هل يمكنني منع هذا الخوف من أن يتحقق ؟
 - اذا كان الجواب نعم، فكيف ؟
 - إذا لم يكن الأمر كذلك - فماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع عواقب تحقق هذا الخوف ؟
- امنح المشاركين بضع دقائق للإجابة على هذه الأسئلة

منح المشاركين بضع دقائق للإجابة على هذه الأسئلة. بعد ذلك، عندما ينتهي الجميع، قم بتشكيل مجموعات صغيرة من 3-4 أشخاص ستكون مهامه مناقشة الخوف واختاروا واخرجوا باستراتيجيات/إجراءات/مشورة لمواجهة هذا الخوف. امنح المجموعات 10-15 دقيقة لهذا. عندما تنتهي جميع المجموعات، يجب عليهم تقديم ما فعلوه: شخص التقط المخاوف، يقرأها بصوت عالٍ، يرد على الأسئلة ويقدم استراتيجيات للتعامل مع هذا الخوف

- الأهداف: التعرف على الخوف الشخصي من منظور مختلف
- لإبعاد أنفسنا عن مخاوفنا ومعرفة الحل للتغلب عليها
 - تبني المهارات من أجل إضفاء الطابع العنصري على المخاوف والتغلب عليها

المواد:
أوراق صغيرة
أقلام الرصاص
صندوق
ورق الرسم البياني المقلب

حجم المجموعة 20-30 :

التحضير: إعداد ورقة صغيرة لكل مشارك وصندوق واحد لوضع صغيرة ورق عليه. اكتب على ورقة flipchart بعد الأسئلة إلى أن يكشفها الميسر للمشاركين. كم هو واقعي ؟

ماذا سيحدث إذا عاد الخوف ؟
هل يمكنني منع هذا الخوف من أن يتحقق ؟
إذا كان نعم - كيف ؟
إذا لم يكن الأمر كذلك - فماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع عواقب هذا الخوف
تتحقق ؟

المجموعة تأتي مع. التالي في المجموعة يقرأ الخوف التالي حتى تعرض المجموعة بأكملها المخاوف والاستراتيجيات. ينتهي النشاط عندما تقدم جميع المجموعات أعمالها.

استخلاص المعلومات والتقييم

اسأل المشاركين عن شعورهم أثناء تدوين مخاوفهم وكيف شعروا بينما قدم المشاركون الآخرون مخاوفهم. اسألهم عما إذا كانت آرائهم حول مخاوفهم قد تغيرت وإذا كانت الإجابة بنعم، فهل سيطبقون استراتيجيات مقترحة في حياتهم.

نصائح للميسر

ضع في اعتبارك أن بعض المخاوف يمكن أن تثير مشاعر سلبية وحزينة لبعض المشاركين وكن حذرًا أثناء العرض واستخلاص المعلومات. التأكيد على أن هذا مكان آمن للمشاركين لمشاركة مشاعرهم، لكنهم ليسوا مضطرين لمشاركة المخاوف والمشاعر الشخصية علنًا. نشجعهم على أن يكونوا صادقين وأن يعبروا عن أنفسهم قدر المستطاع لإجراء مناقشات جيدة وأن تتاح لهم الفرصة لمراقبة الحلول والاقتراحات للتغلب على مخاوفهم من منظور آخر.

الفصل: حلقات العمل الإبداعية

الفصل: التصوير الفوتوغرافي المفاهيمي

الجلسة: تصوير مفاهيمي 1

الوقت: 180 "

لمحة عامة: تتكون حلقات عمل التصوير المفاهيمي من 4 حلقات عمل منفصلة يتم فيها تعريف المشاركين تدريجياً بالمواضيع التي نتناولها والطريقة التي يعرضون بها هذا الموضوع من خلال محتوى الصور. تم تخصيص ورشة العمل الأولى في هذه المجموعة لتقديم المشروع والتعرف عليه ، عرض المواضيع التي نعمل عليها. الموضوع: ينطبق على جميع قطاعات السلامة: عنف الأقران، والتنمر عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية للشباب

الأهداف:

- تثقيف المشاركين في مجال سلامة الشباب مع التركيز على 5 قطاعات من سلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية
- إشراك الشباب في المساهمة في الترويج السلوكيات الآمنة من خلال التعبير الإبداعي
- تحفيز الشباب على استخدام إمكاناتهم الإبداعية للتعبير عن آرائهم بشأن سلامة الشباب
- توعية الشباب بأهمية سلامة الشباب في مجتمعنا

المواد:

- ورق فليبيشارت
- علامات

حجم المجموعة: 5-8 (إذا كانت المجموعة أكبر، انقسم إلى مجموعات أصغر)
التحضير: قبل بدء ورشة العمل، قم بإعداد ورقة وعلامات فليبيشارت

رابعا - التعليمات

يمكن تنظيم عمل للشباب المبتكر بطرق 2:

1. حلقات عمل إبداعية كجزء من التدريب
2. حلقات عمل إبداعية مستقلة

ثانياً - الحالة 1: حلقات العمل الإبداعية كجزء من التدريب

وإذا نظم الميسرون حلقات عمل إبداعية كجزء من التدريب، فقد نُفذت بالفعل حلقات عمل مواضيعية بشأن أجزاء معينة من سلامة الشباب واكتساب المشاركين معارف بشأن الجزء المعني. علاوة على ذلك، يعرف المشاركون بعضهم البعض، ولكن من المحتمل أنهم لا يعرفون الميسر (الميسرين).

ولهذا السبب، يبدأ الميسرون حلقة العمل الأولى بتقديم نفسه وأن دوره يتمثل في نقل المهارات والكفاءات المتعلقة باستخدام التصوير الفوتوغرافي كأداة مفاهيمية لتعزيز سلامة الشباب فيما يتعلق، على سبيل المثال، بحماية الصحة العقلية. النشاط التالي هو التعرف على المشاركين، حيث يجب على جميع المشاركين الوقوف وتشكيل دائرة. بدءًا من الميسر، يجب على كل شخص أن يقول اسمه واسم الحيوان الذي يبدأ اسمه بالحرف الأول من اسم الشخص الذي يتم تقديمه. بعد قول أسمائهم والصفة (مثل Petar Positive)، يمكن لجميع المشاركين تكرار اسم وصفة الشخص الذي يتم تقديمه، وبعد ذلك يتم تقديم الشخص التالي في الدائرة حتى يقدم كل فرد في المجموعة نفسه

وبعد تقديم الميسرين والمشاركين، قدم الميسرون طريقة التصوير الفوتوغرافي وكيفية استخدامها كأداة مفاهيمية لتعزيز سلامة الشباب فيما يتعلق، على سبيل المثال، بالحماية من عنف الأقران. يشرح الميسرون بالتفصيل سبب فائدة التصوير الفوتوغرافي، ولماذا هو فعال ويشيرون إلى الشعبية التي تحظى بها الصور بين الشباب. الميسرون أيضا مناقشة مع المشاركين إذا كانت لديهم أي خبرة في إنشاء الصور المفاهيمية وإذا كانت الإجابة نعم أي نوع، ما هي المعدات التي يستخدمونها، ما نوع الصور التي يصنعونها وما شابها. الموضوع التالي للنشاط الذي سيتم تغطيته خلال هذه الورش. يجب على الميسرين القيام بالعصف الذهني حول موضوع سلامة الشباب، وهو ما يفكر فيه المشاركون أولاً عندما يسمعون مصطلح سلامة الشباب. يكتب الميسرون جميع الإجابات على ورقة فليشارت ويناقشون إجاباتهم.

استخلاص المعلومات والتقييم:

طرح الأسئلة التالية:

- ما رأيك في جلسة اليوم؟
- كم كنت على علم بكل المعلومات التي سمعتها أثناء هذه الدورة؟
- كيف تشعر، هل تشعر بالراحة مع بعضكما البعض في المجموعة؟
- بعد نهاية الجلسة، يجب على الميسرين شرح أنه اعتبارًا من حلقة العمل القادمة فصاعدًا سيبدأون مع العملية الإبداعية لصنع منتجات Concept Photo.

نصائح للميسرين

ينبغي أن يكون لدى ميسري حلقات العمل الإبداعية بشأن التصوير الفوتوغرافي المعرفة والخبرة في استخدام التصوير الفوتوغرافي

ثانياً - الحالة 2: حلقات العمل الإبداعية المستقلة

وإذا لم تكن حلقات العمل الإبداعية جزءًا من التدريب، بل نظمت بصورة مستقلة، كعمل منتظم لمنظمة الشباب على سبيل المثال، يبدأ الميسرون حلقة العمل الأولى بعرض المشروع على المشاركين، وهو المشروع الذي يغطيه المشروع، فإن المشروع يخطط لأنشطة المشروع. النشاط التالي هو التعرف على المشاركين، حيث يجب على جميع المشاركين الوقوف وتشكيل دائرة. بدءًا من الميسر، يجب على كل شخص أن يقول اسمه واسم الحيوان الذي يبدأ اسمه بالحرف الأول من اسم الشخص الذي يتم تقديمه. بعد قول أسمائهم

والصفة (مثل Petar Positive)، يجب على جميع المشاركين تكرار اسم وصفة الشخص الذي يتم تقديمه، وبعد ذلك يتم تقديم الشخص التالي في الدائرة حتى يقدم كل فرد في المجموعة نفسه. الموضوع التالي للنشاط الذي سيتم تغطيته خلال هذه المجموعة من حلقات العمل. يجب على الميسرين القيام بالعصف الذهني حول موضوع سلامة الشباب، ما يفكر فيه المشاركون أولاً عندما يسمعون مصطلح سلامة الشباب. يكتب الميسرون جميع الإجابات على ورقة فليشارت ويناقشون إجاباتهم. النشاط التالي هو التعرف على المزيد حول الموضوعات التي سيتم معالجتها من خلال ورش العمل الإبداعية.

وإذا عمل الميسرون بشأن موضوع التمييز، فعليهم أن يختاروا حلقة عمل واحدة أو اثنتين (تبعاً للوقت المحدد لهم) من الدليل الوارد في الفرع المعنون «الجزء المتعلق بالتمييز». ينفذ الميسرون حلقات عمل (حلقات) مختارة حتى يتسنى للمشاركين اكتساب المعارف والمعلومات الأساسية عن الموضوع الذي يتناولونه من خلال حلقات العمل الإبداعية.

استخلاص المعلومات والتقييم:

طرح الأسئلة التالية:

- ما رأيك في جلسة اليوم؟
 - كم كنت على علم بكل المعلومات التي سمعتها أثناء هذه الدورة؟
 - كيف تشعر، هل تشعر بالراحة مع بعضكما البعض في المجموعة؟
- بعد نهاية الدورة، يجب على الميسرين أن يوضحوا أنه اعتباراً من حلقة العمل القادمة فصاعداً، سيبدأ مع العملية الإبداعية لصنع منتجات Concept Photo.
- نصائح للميسرين
- ينبغي أن يكون لدى ميسري حلقات العمل الإبداعية بشأن التصوير الفوتوغرافي المعرفة والخبرة في استخدام التصوير الفوتوغرافي

الجلسة: تصوير مفاهيمي 2

الوقت: 240 "

لمحة عامة: من خلال ورشة العمل الثانية، سيتم تقديم العملية الإبداعية بأكملها لإنشاء صورة مفاهيمية ومعدات الصور المتاحة للمشاركين. ستعطي ورشة العمل هذه أبحاث المشاركين حول الموضوعات التي يريدون استخدامها كموضوع في صورهم. سوف يأتون بلوحة القصة ويخططون بالتفصيل لإنشاء صورهم المفاهيمية.

الموضوع: ينطبق على جميع قطاعات السلامة: عنف الأقران، والتنمر عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية للشباب

الأهداف:

- تثقيف المشاركين في مجال سلامة الشباب مع التركيز على 5 قطاعات من سلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية
- إشراك الشباب في المساهمة في الترويج السلوكيات الآمنة من خلال التعبير الإبداعي
- تحفيز الشباب على استخدام إمكاناتهم الإبداعية للتعبير عن آرائهم بشأن سلامة الشباب
- توعية الشباب بأهمية سلامة الشباب في مجتمعنا

المواد: • أوراق فارغة

• أقلام

• علامات

• معدات التقاط الصور (الكاميرات والأضواء والهواتف وما شابهها)

• حواسيب محمولة/حواسيب للتحريك

حجم المجموعة: 5-8 (إذا كانت المجموعة أكبر، انقسم إلى مجموعات أصغر)
التحضير: قبل بدء ورشة العمل، قم بإعداد معدات تسجيل الصور المتاحة للعرض.

ثالثا - مقدمة

تبدأ ورشة العمل هذه بعرض العملية الإبداعية لإنشاء مفهوم التصوير الفوتوغرافي. أوضح أن هذه العملية لها 5 خطوات:

1. الرؤية والفكرة - يجب على كل مشارك ابتكار فكرة عن صورة، ويجب أن يفكر في محتوى الصورة، والجمهور المستهدف، والعواطف التي يريد استحضارها، والرسالة التي يريد إرسالها مع صورة
 2. اختر المفضل - يشارك الجميع أفكاره في العصف الذهني. هذا هو الوقت الذي يختار فيه الجميع كمجموعة الأفكار التي وجدوها مناسبة لإبداعها ويفضلونها.
 3. اصنع لوحة مصورة - يجب على المشاركين مقسمين إلى أزواج إنشاء خطة كاملة لعمل الصورة المفاهيمية التي اختاروها. جنبا إلى جنب مع مساعدة الميسرين يحتاجون إلى الخروج بمظهر مفصل لمشاهد الصور، يجب التخطيط لكل مشهد جنبا إلى جنب مع التفاصيل الفنية مثل موقع التصوير والممثلين،
- بعد تحرير الأفكار (إضافة الآثار والشعارات وما إلى ذلك).

4. التقاط الصور - إنشاء مجموعة مخطط لها والبدء في التقاط الصور. جنباً إلى جنب مع الميسرين المشاركين سيقرون من سيشغل الكاميرا، يمكن للمشاركين الآخرين أن يشاركوا في مشهد الصور وإذا احتاجوا إلى صورة شخصية معينة، فيسمح لهم بدعوة أي شخص يرغب في أن يكون جزءاً من هذه العملية.

5. تحرير - المرحلة الأخيرة من إنشاء صورة مفاهيمية. سيتم تقديم برنامج تحرير الصور للمشاركين، جنباً إلى جنب مع الميسرين، وسوف يختارون أولاً الصور التي يريدون تحريرها وإنشاء الصور المفاهيمية التي خططوا لها.

بعد عرض عملية التصوير، سيقدم الميسرون معدات التصوير. يجب إطلاع المشاركين على الكاميرات والعدسات والأضواء وما إلى ذلك، لذا فهم يفكرون في نوع الصور التي يمكنهم الحصول عليها من المعدات المتاحة. يمكن تصوير المنتجات المفاهيمية بكل ما هو متاح رقمياً، الكاميرات التناظرية والكاميرات البولارويد وما إلى ذلك التي يمتلكها المدرب، وكذلك الكاميرات والهواتف المحمولة للمشاركين إذا أحضرها إلى حلقة العمل لهذا الغرض.

خلال ورشة العمل هذه، سيعمل المشاركون على الخطوات الثلاث الأولى من العملية الإبداعية: الرؤية والفكرة، واختيار المشهد المفضل وصنع مشهد الصور.

بدءاً من «الرؤية والفكرة»، يجب أن يحصل كل مشارك على ورقة فارغة وقلم. لديهم 30 دقيقة للتوصل إلى أفكار لصورة مفاهيمية على شرائح مختلفة من سلامة الشباب. أثناء العصف الذهني، يُسمح للمشاركين باستخدام المنصات عبر الإنترنت (مثل Pinterest) لاستكشاف أمثلة على الصور المفاهيمية

بشأن مواضيع معينة. يجب تذكيرهم بالتفكير في الجمهور المستهدف والعواطف والرسالة التي يريدون إرسالها مع هذا المنتج الفوتوغرافي. يذكّر الميسرون المشاركين بكتابة جميع الأفكار على الورقة حتى يتمكنوا من تقديم تلك الأفكار بشكل أسهل دون نسيان شيء ما. في حالة عدم وجود فكرة لدى المشاركين لمنتج مصور لموضوع معين، يعرض عليهم الميسر أمثلة إضافية للصور المفاهيمية لمسألة معينة. الانتقال إلى «اختيار المفضل». واحد تلو الآخر يقدم صوراً ثيريديسفور والآخر سيعلق عليها. في هذه المرحلة معاً، سيفصلون أفكار بعضهم البعض وحتى يدمجون بعضاً منها. بمساعدة الميسرين في هذه الخطوة يجب أن يلتقطها يتوصلوا إلى ما يلي

سيتم إنتاجه لاحقاً. وفي حالة وجود خلاف بين المشاركين، فإن الميسرين ملزمون بالسماح بإجراء مناقشة قصيرة حول الصور المفاهيمية بين المشاركين حتى يتمكنوا من التوصل إلى حل ملموس بأنفسهم وتوجيههم إلى مفهوم التصوير الفوتوغرافي الذي يحتوي على أفكار لكليهما (أو أكثر).

حان الوقت الآن «لصنع لوحة مصورة». يمكن تقسيم المشاركين إلى أزواج ويجب على كل زوج اختيار المفاهيم التي سيتم تطويرها. مهمتهم هي إنشاء خطة مفصلة لإنشاء الصورة المفاهيمية. إنهم بحاجة إلى الخروج بمظهر كامل لمشاهد الصور، وطريقة التقاط الصور لكل مشهد، وموقع التصوير، والأزياء، والدعائم، والممثلين، وما بعد الإنتاج، في هذه المرحلة، يجب أن يكون الميسرون على اتصال دائم مع كل زوج وأن ينصحهم بجميع المشاكل المحتملة أو القيود الفنية في خططهم حتى يمكن تعديلها على الفور

استخلاص المعلومات والتقييم

في هذا الجزء من حلقة العمل، يقدم المشاركون خططهم مع بقية المجموعة. وينبغي للميسرين أن يطلبوا من الآخرين إبداء رأيهم بشأن الأفكار المقدمة.

اسألهم الأسئلة التالية:

- كيف أنت راضٍ عن عملك اليوم؟
- ما الأصعب وما هو الأسهل؟
- ما مدى صعوبة تطوير فكرة الصورة؟
- هل تتطلع إلى تصوير الصور؟

نصائح للميسرين

في كثير من الحالات، يبدأ المشاركون بفكرة وخطة طموحة، ويجب على الميسرين لفت الانتباه إلى ذلك وتقديم المشورة للمشاركين ليكونوا أكثر واقعية واختيار طريقة أبسط نقل رسالة معينة من خلال الصور.

لجاسة: التصوير المفاهيمي 3

الوقت: 240 "

نظرة عامة: يدور هذا المتجر حول تنظيم وتنفيذ التقاط الصور وفقاً للخطط التي تم إنشاؤها في ورشة العمل السابقة.
الموضوع: ينطبق على جميع قطاعات السلامة: عنف الأقران، والتنمر عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية للشباب

الأهداف:

- تثقيف المشاركين في مجال سلامة الشباب مع التركيز على 5 قطاعات من سلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية
- إشراك الشباب في المساهمة في الترويج السلوكيات الآمنة من خلال التعبير الإبداعي
- تحفيز الشباب على استخدام إمكاناتهم الإبداعية للتعبير عن آرائهم بشأن سلامة الشباب
- توعية الشباب بأهمية سلامة الشباب في مجتمعنا

- المواد: • معدات تصوير (كاميرات وأضواء وهواتف وما شابه ذلك)
 - حجم مجموعة الدعائم: 5-8 (إذا كانت المجموعة أكبر، انقسم إلى مجموعات أصغر)
 - التحضير: يجب على الميسرين التأكد من أن البطاريات على جميع المعدات الإلكترونية مشحونة بالكامل، ويجب أن تكون الدعائم لجميع الصور جاهزة.
- ثالثاً - مقدمة

النشاط الأول في هذه الورشة هو إعداد جميع الدعائم والمجموعات اللازمة للتصوير الفوتوغرافي (على سبيل المثال - الدقيق، والحقنة ذات الإبرة، وحلوى العقاقير المختلفة البارزة، وصورة مفاهيمية عن تعاطي المؤثرات النفسانية؛ ظلال مكياج داكنة باللون الأحمر والأزرق والأخضر والأصفر لطلاء الكدمات وإصابات الوجه لمعالجة موضوع عنف الأقران وما إلى ذلك). يقوم المشاركون معاً بإنشاء جميع المواد اللازمة وبمساعدة الميسرين بإنشاء المجموعة وتحديد موقع الكاميرا فيما يتعلق بالفضاء. قبل التصوير مباشرة، هناك محادثة مع المشاركين الذين سيكونون الممثلين في الصور التي يتم من خلالها تحديد ما هو متوقع منهم بالضبط، اعتماداً على هيكل المشاركين في المجموعة، يمكن التقاط الصور بشكل فردي أو في وقت واحد. إذا كان هناك أشخاص في المجموعة لديهم خبرة في التقاط الصور، فيمكنهم تولي دور القائد والتقاط صور متعددة في نفس الوقت.

دور الميسرين

في حلقة العمل هذه لمساعدة كل مجموعة من الناحية اللوجستية، والمساعدة في تنظيم المجموعة وتقديم المشورة حول كيفية تنفيذ التقاط الصور بأكبر قدر ممكن من الكفاءة. يجب توخي الحذر لضمان التقاط كل صورة بطريقة مناسبة والقيام بكل ما هو مخطط له فيما يتعلق بمشهد الصورة. يجب التقاط كل صورة بالصبر وتكرارها حتى تفي بالمعايير المحددة.

استخلاص المعلومات والتقييم

يجب على الميسرين دعوة المشاركين للتحدث عن تجربتهم في التقاط الصور. يجب على الميسرين أن يسألهم عن التحديات التي واجهوها أثناء إطلاق النار، وما هو رأيهم، إذا اعتقدوا أن مواد الصور كانت جيدة بما يكفي لتلبية احتياجاتهم لعمل صور مفاهيمية لهم المخطط لها.
نصائح للميسرين

يجب على الميسرين تشجيع المشاركين ودعمهم لالتقاط الصور كما خطوا، وتكرار التصوير عدة مرات حتى يحققوا النتائج والصور المخطط لها التي سيكونون راضين عنها.

الجلسة: التصوير المفاهيمي 4

الوقت: 240 "

نظرة عامة: يدور هذا المتجر حول تنظيم وتنفيذ التقاط الصور وفقاً للخطة التي تم إنشاؤها في ورشة العمل السابقة.

الموضوع: ينطبق على جميع قطاعات السلامة: عنف الأقران، والتنمر عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية للشباب

الأهداف:

- تثقيف المشاركين في مجال سلامة الشباب مع التركيز على 5 قطاعات من سلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية
- إشراك الشباب في المساهمة في الترويج السلوكيات الآمنة من خلال التعبير الإبداعي
- تحفيز الشباب على استخدام إمكاناتهم الإبداعية للتعبير عن آرائهم بشأن سلامة الشباب
- توعية الشباب بأهمية سلامة الشباب في مجتمعنا

المواد: • أجهزة الكمبيوتر المحمولة

• الهواتف الذكية

• برنامج تحرير الصور

حجم المجموعة: 5-8 (إذا كانت المجموعة أكبر، انقسم إلى مجموعات أصغر)

ثالثاً - مقدمة

في بداية ورشة العمل هذه، سيحصل المشاركون على جميع مواد الصور التي قاموا بإنشائها ومهمتهم هي اختيار أفضل اللقطات التي سيتم استخدامها في منتجات التصوير المفاهيمي النهائية. بمجرد اختيار أفضل مادة مصورة، يمكن للمشاركين، بمساعدة الميسرين، البدء بتحرير الصور. نفس الشيء كما في ورشة العمل السابقة، إذا كان هناك مشاركون في مجموعة لديهم معرفة وخبرة في عملية تحرير الصور، فيمكنهم تولي دور القائد والبدء بالإنتاج بعد الإنتاج، في وقت واحد مع الميسرين يمكن إجراء تحرير الصور على أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو الهواتف الذكية، اعتماداً على المتطلبات الفنية للصورة المفاهيمية نفسها. هناك برامج تحرير صور مختلفة يمكن استخدامها (تم اقتراح Adobe Photoshop). يجب تقديم البرامج المختارة للمشاركين ويجب على الميسرين أن يظهروا للجميع أساسيات تحرير الصور (على سبيل المثال تصحيح التعرض، والقصص، وإزالة البقع المطلوبة للبندقية، وإضافة النص، وإجراء تعديلات على الألوان، واللعب بالتركيز وما إلى ذلك) ويجب على جميع المشاركين القيام بدورهم في عملية تحرير الصور. بالنسبة لبعض المهام المعقدة التي تتطلب بعض المعرفة البارعة، سيتولى الميسرون أو المشاركون ذوو الخبرة المسؤولية وسؤال المشاركين الآخرين هو مراقبة ما إذا كان كل شيء يسير وفقاً للخطة وقيادة المحرر للمنتجات النهائية. وإذا اقتضت قواعد الرؤية ذلك، يتعين على الميسر أن يذكّر المشاركين بضرورة وضع شعار الجهة المانحة (وفقاً

لقواعد الرؤية)، وشعار المنظمة التي تنفذ المشروع، وشعارات المنظمات الشريكة في المشروع، وشعار المشروع نفسه. عند إنشاء صورة مفاهيمية، يتم إضافة شعار يعتبره المشاركون مناسبًا لمنتج الصورة المفاهيمي وربطه برؤية أهمية بعض المشاكل (يمكن أن تحتوي الصورة المفاهيمية، على سبيل المثال، على إحصائيات رسمية مع مصدر). تمت إضافة شعار/إحصائية رسمية إلى الصورة المفاهيمية لكي تتمكن فئة مستهدفة محددة من التعرف على رسالة واضحة وفعالة.

بعد الانتهاء من تحرير جميع الصور المفاهيمية، حان وقت العرض. يجب جمع جميع الصور المنتجة في مكان واحد وتقديمها للمشاركين على نوع من الشاشة الكبيرة مثل جهاز عرض الفيديو أو شاشة أكبر. يجب عرض كل صورة مفاهيمية للمشاركين وبعد ذلك شرحها من قبل المجموعة التي صنعتها ومناقشتها بقية المجموعة. يجب على المشاركين التحدث عن رأيهم في الصور، إذا أعجبهم ذلك أم لا، إذا كانت الرسالة التي تهدف تلك الصورة إلى نقلها واضحة أم لا

استخلاص المعلومات والتقييم

ينبغي للميسرين أن يسألوا المشاركين عما يلي:

- ما هو شعورك حيال الصور التي أنشأتها؟
- هل انت راضٍ فخور بهم ام لا؟
- ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف الآن عندما ترى صورك على الشاشة؟
- ما هي المعرفة الجديدة التي اكتسبتها، وهل تستخدمها في المستقبل؟
- كيف كانت تجربتك الإجمالية في هذه المجموعة من ورش العمل؟
- هل استمتعت بوقتك؟

نصائح للميسرين

ينبغي للميسرين مساعدة المشاركين من خلال جزء ما بعد الإنتاج لأنه يتطلب معرفة تقنية البرمجيات المستخدمة. وينبغي الاعتراف بالأفكار والمدخلات المقدمة من المشاركين.

يجب على الميسرين تشجيع المشاركين على استخدام هذه الطريقة وتذكيرهم بأنه ليس من الضروري دائمًا امتلاك معدات باهظة الثمن لإنشاء صورة مفاهيمية فعالة وأن الهواتف الذكية المتاحة للجميع هي أداة جيدة بشكل خاص لذلك.

الفصل: رسومات المفاهيم

اسم الجلسة: رسومات المفاهيم 1

لمحة عامة: تتألف حلقات عمل الرسوم المفاهيمية من 3 حلقات عمل منفصلة يتم فيها تعريف المشاركين تدريجياً بالمواضيع التي نتناولها والطريقة التي يعرضون بها هذا الموضوع من خلال محتوى الرسوم البيانية. ورشة العمل الأولى في هذه المجموعة مخصصة لعرض المشروع والتعرف على المشاركين وعرض الموضوعات التي نعمل عليها.

الوقت: 120 "

الموضوع: ينطبق على جميع قطاعات السلامة: عنف الأقران، والتنمر عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية للشباب

الأهداف:

- تثقيف المشاركين في مجال سلامة الشباب مع التركيز على 5 قطاعات من سلامة الشباب: عنف الأقران، والتسلط عبر الإنترنت، وإساءة استخدام المؤثرات العقلية، والتمييز، والصحة العقلية
- إشراك الشباب في المساهمة في الترويج السلوكيات الآمنة من خلال التعبير الإبداعي
- تحفيز الشباب على استخدام إمكاناتهم الإبداعية للتعبير عن آرائهم بشأن سلامة الشباب
- توعية الشباب بأهمية سلامة الشباب في مجتمعنا

المواد:

- ورق فليبيشارت
- علامات

حجم المجموعة: 5-8 (إذا كانت المجموعة أكبر، انقسم إلى مجموعات أصغر)
التحضير: قبل بدء ورشة العمل، قم بإعداد ورقة وعلامات فليبيشارت

رابعاً - التعليمات

إذا نظم الميسرون حلقات عمل إبداعية كجزء من التدريب، فقد نُفذت بالفعل حلقات عمل مواضيعية بشأن سلامة الشباب واكتساب المشاركين معارف بشأن المواضيع ذات الصلة. علاوة على ذلك، يعرف المشاركون بعضهم البعض، ولكن من المحتمل أنهم لا يعرفون الميسر (الميسرين). وإذا كان الأمر كذلك، فإن الميسرين يبدأون حلقة العمل الأولى بتقديم نفسه وأن دوره سيكون نقل المهارات والكفاءات المتعلقة باستخدام الرسوم البيانية كأداة مفاهيمية لتعزيز محو الأمية في وسائط الإعلام.

وبعد تقديم الميسرين، أدخل الميسرون طريقة الرسوم البيانية وكيفية استخدامها كأداة مفاهيمية لتعزيز محو الأمية في وسائط الإعلام. يشرح الميسرون بالتفصيل سبب فائدة الرسومات، ولماذا هي فعالة ويشيرون إلى شعبية الرسومات بين الشباب.

ثم يطلب الميسرون من المشاركين تقديم أنفسهم (الاسم، شيء عن أنفسهم). يناقش الميسرون أيضاً مع المشاركين ما إذا كانت لديهم أي خبرة في إنشاء رسومات المفاهيم وإذا كان الأمر كذلك، فما نوع المعدات التي يستخدمونها ونوع الرسومات التي يصنعونها وما شابهها.

ويتعلق النشاط التالي بالموضوع الذي سيجري تناوله خلال هذه المجموعة من حلقات العمل. يجب على الميسرين القيام بالعصف الذهني حول موضوع سلامة الشباب، وهو ما يفكر فيه المشاركون أولاً عندما يسمعون هذا المصطلح. يكتب الميسرون جميع الإجابات على ورقة فليبيشارت ويناقشون إجاباتهم. يختتم الميسرون هذا الجزء بإعطاء أمثلة على كيفية عرض بعض الأشياء المذكورة من خلال العصف الذهني من خلال الرسوم البيانية.

التقييم واستخلاص المعلومات:

ينهي الميسرون حلقة العمل باستخلاص المعلومات والتقييم. ويترجون الأسئلة التالية:

- ما رأيك في جلسة اليوم؟
 - كيف تشعر، هل تشعر بالراحة مع بعضكما البعض في المجموعة؟
 - كم كنت على علم بجميع المعلومات التي سمعتها خلال هذه الجلسة؟
 - كيف يمكن للرسوم البيانية أن تسهم في تعزيز محو الأمية الإعلامية؟
 - ما مدى ثقتك في تطوير رسومات المفاهيم؟
- وفي نهاية الدورة، ينبغي للميسرين أن يوضحوا أنهم بدءاً من حلقة العمل المقبلة فصاعداً سيبدأون بالعملية الإبداعية لصنع نواتج رسومات المفاهيم.

نصائح للميسرين:

ينبغي أن يكون لدى ميسري حلقات العمل الإبداعية بشأن الرسوم البيانية المعرفة والخبرة في استخدام الرسوم البيانية.