

ما الذي تطبعينه

- مرة واحدة، لك أنت: run.pdf، صفحة واحدة. احملها معك أثناء الجلسة.
- نسخة واحدة لكل فتاة: sheets.pdf، صفحتان. ورقة أ وورقة ب. أي صفحتان لكل فتاة.
- لا تحتاجين إلى: الصفحات 6 إلى 8 من هذا الدليل، مفتاح الإجابات. تمضي الجلسة من دونه.

الدليل، أستطيع أن أطلب

المجموعة من 4 إلى 20 · أهداف التنمية المستدامة 4، 5 · النسخة العربية · منشورة · AI translation from English master، Machine translation; English master by Nameet Potnis

عن هذه النسخة. تُرجمت هذه النسخة من الحزمة الإنجليزية بالذكاء الاصطناعي. وقد تحتوي على أخطاء. راسلونا على hello@potnis.org إذا كان هناك ما ينبغي تصحيحه أو صياغته بطريقة أخرى — وسنحدّثها.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

قبل أن تدخل الغرفة

- كل موقف لعبة مُتخيَّلة تقدّمينها أنتِ. لا أحد يحكي للمجموعة عن البيت، ولا تُدرّب أي فتاة على مواجهة شخص كبير.
- في التمرين الجواب دائماً نعم. وحين تضطرين إلى قول لا في الجولة الحقيقية: «ليس الآن. وقد أحسنت الطلب».
- قَرّري قبل الجلسة ما الذي يمكن لكل فتاة أن تطلبه منك فعلاً في النهاية.
- حتى 20 فتاة. فوق العشرين، لا يصل الدور إلى الأزواج.
- الشيء الذي يُمرّر يجب ألا يدخل في حلقة يصنعها إبهامك وسبّابتك. كرة ورق مجمّدة هي الأكثر أماناً.
- اقرئي هذا مرة واحدة في البيت، واقرئي القسم التالي قبل أن تديري الجلسة. في الغرفة لا تحتاجين إلا إلى ورقة التشغيل. حين يقول هذا الدليل «أنتِ» فالمقصود من تدير الجلسة: معلّمة، أو متطوّعة، أو أخت كبرى.
- عن صيغة المخاطبة. العربية تفرض الاختيار بين المذكر والمؤنث، وهذا الدليل يخاطب من تدير الجلسة بصيغة المؤنث، لأن أغلب من يُدرّن هذه الجلسات نساء وفتيات. الرجل الذي يدير الجلسة يستطيع أن يديرها بالكامل: التعليمات كلها له أيضاً، دون أي تغيير.

لمن هي

- للأعمار من 4 إلى 7 سنوات. فتيات يستطعن قول جملة قصيرة بصوت عالٍ. لا حاجة إلى القراءة ولا إلى الكتابة في أي مكان من هذه الجلسة.
- مهارات الحياة. ليست مثل «دوري، دورك»، التي تستعمل لعبة التمرير نفسها: هناك المهارة هي الانتظار، وهنا هي الطلب.

- حجم المجموعة. من 4 إلى 20 فتاة. فوق العشرين، لا يصل الدور إلى الأزواج وتعلو الضجة في الغرفة.
- مستويات مختلفة في غرفة واحدة. طفلة الرابعة وطفلة السابعة تتمرّنان على الطلبات الأربعة نفسها في الأزواج نفسها. الفتاة التي تقول ثلاث كلمات، «يمكن أخذ دوراً»، قد طلبت، وتجيبينها تماماً كما تجيبين أي فتاة أخرى. والفتاة المتقدمة تقول الجملة كاملة، وتضيف اسم من تطلب منها، وتأخذ الدور الأصعب في الخطوة 5، حيث تمسك الشيء وتقول «لم أنتهِ بعد» قبل أن تسلمه. لا أحد يأخذ ورقة مختلفة.

ما تطلبه هذه الحزمة من الفتاة، وما لا تطلبه

اقرئي هذا قبل أن تديري الجلسة. هذه الجلسة عن الطلب العادي، داخل هذه الغرفة، في لعبة مُتخيّلة: دور مع حجر، مساعدة للوصول إلى شيء، الانضمام إلى لعبة، دقيقة أخرى للانتهاء. هذا كل ما تعلّمه وكل ما تدّعيه.

لا تطلب من الفتاة أن تتحدّث عن أي شيء حدث لها فعلاً. ولا تطلب منها أن تحكي للمجموعة أي شيء عن البيت. كل موقف في الجلسة مُختلق وأنت من تقدّمينه، فلا تحتاج أي فتاة إلى أن تأتي بموقف من عندها. لا شيء في هذه الحزمة يطلب من الفتاة أن تواجه أحداً، ولا تجعلي الطلب أبداً مهمة تذهب لتؤديها خارج الغرفة.

في التمرين، جواب الطلب دائماً نعم، لأن ما يُتعلّم هو الطلب نفسه. وخارج التمرين، في الجولة الحقيقية في النهاية، قلتي نعم لأكبر عدد ممكن من الفتيات. وحين تضطرين إلى قول لا، قولها في جزأين: «ليس الآن. وقد أحسنت الطلب». لا تعدي فتاة أبداً بأن الطلب ينجح دائماً، لأنه لا ينجح دائماً، وطفلة الرابعة التي يُقال لها إنه ينجح دائماً ستقرّر في الأسبوع القادم أنها طلبت بطريقة خاطئة.

ما تحتاجين إليه

- ورقة متعلّمة أو ورقة متعلّمة ب لكل فتاة
- قلم رصاص لكل فتاة، أو قلم بين كل اثنتين
- شيء واحد يمرّره كل زوج، أكبر من أن يدخل في حلقة يصنعها إبهامك وسبّابتك: حجر يملأ الكفّ، شريط ورق مطوي، كرة ورق مجعّدة، ورقة شجر. أي شيء موجود أصلاً في الغرفة
- شيء تستطيعين وضعه بعيداً قليلاً عن متناول اليد للخطوة 4: ورقة على رفّ عالٍ، كتاب فوق خزانة
- مجاني واختياري: لا شيء
- لا شيء هنا يكلف مائلاً.

لماذا الجلسة على هذا الشكل

الغرفة كلها تقولها قبل أن تقولها أي فتاة وحدها. الفتيات في هذا العمر لا يبدأن أولاً. لذلك تقول الغرفة كلها كل طلب معاً، ثلاث مرات، قبل أن يجزّبه أي زوج. الفتاة التي تخاف من صوتها تكون قد استعملته عندئذ، وسط ثلاثين صوتاً آخر، ولم ينظر إليها أحد.

الطلبات الأربعة قصيرة، وهي نفسها طوال الجلسة. أربع جمل تُقال مرات كثيرة أفضل من اثنتي عشرة جملة تُقال مرة واحدة. احفظيها عن ظهر قلب كي لا تكوني أبداً تقرئين وفتاة تنتظر أن تجيبها.

يجب أن يتحرّك شيء حقيقي. الطلب التمثيلي الذي لا شيء فيه تمرين فارغ. الحجر يعبر الطاولة حين تطلب، ولا يعبرها حين تمدّ يدها. هذا هو الدرس، وهو في يديك، لا في شرحك.

الجواب في التمرين دائماً نعم. هذه الحزمة لا تمرّن الفتاة على أن يُرفض طلبها. في الرابعة، أن يُقال لك لا في لعبة يشبه أن يُقال لك لا، وغاية الجلسة أن الطلب آمن للتجربة. الخطوة 5 هي المكان الوحيد الذي تسمع فيه الفتاة «لم أنته بعد»، وحتى هناك يُسلّم الشيء بعدها مباشرة.

الجولة الأخيرة حقيقية، وهي صغيرة. تطلب منك شيئاً تستطيعين أن تعطيه فعلاً: أن تقف عند الباب، أن توزّع الأوراق، أن تختار كيف تودّع المجموعة بعضها. طلب حقيقي واحد ينال «نعم» حقيقية أثمن من عشرين طلباً تمثيلاً، ولهذا تقرّرين القائمة قبل الجلسة لا أمام الفتيات.

لا شيء على ورقتها يجب أن يُكتب. أغلب هذه المجموعة لا يكتبن، وبعضهن لا يكتبن أسماءهنّ بعد، فاكّتي أنتِ الأسماء وأنتِ توزّعين الأوراق، قبل أن تضطرّ أي فتاة إلى طلب المساعدة في ذلك. علاماتها في المربعات هي سجلّها، وخطّ يدك على بطاقتها هو كلماتها.

أن تشمل الجلسة الجميع

فتاة لا تقرأ بعد. لا تقرأ شيئاً في هذه الجلسة. الطلبات الأربعة تُقال وتكرّرها الغرفة كلها. الكلمات على ورقة أ تقرّئينها أنتِ بصوت عالٍ، مرة واحدة، وأنتِ تشيرين إلى كل مربع حين تقولينه، وتضع هي علامة في المربع. على ورقة ب ترسم، وإن أرادت كلمات على بطاقتها تقولها لك وتكتبينها عنها. تنهي الجلسة وفي يدها الورقتان نفسهما كأى فتاة أخرى.

فتاة تصل متأخرة. ضعي الشيء الذي يمرّر في يد شريكها وأعطيتها جملة واحدة عند الباب: «قولي "هل يمكن أن آخذ دوراً، من فضلك؟" وستعطيك إياه». تنضمّ عند الطلب الذي بلغته الغرفة، وتلحق بالأخريات بمجرد أن تسمعهنّ. لا تسألها أبداً أمام المجموعة أين كانت، ولا تطلبي منها أن تعوّض الطلبات التي فاتتها.

أولاد في الغرفة. يؤدّي الأولاد النشاط نفسه، في الأزواج نفسها، بالأوراق نفسها. أمران يبقيان الجلسة متمحورة حول الفتيات، ولا يستبعد أيّ منهما أحداً. الفتيات يطلبن أولاً في الجولة الحقيقية في النهاية، فتذهب كلمات «نعم» إليهنّ ما دام لديك ما تقولين له نعم. وتنتهين إلى الولد الذي يطلب نيابةً عن فتاة، وهو يقصد اللطف لكنه يأخذ دورها: ارفعي يدك برفق وقولي: «شكراً. أنا أنتظر صوتها».

فتاة لا تتكلّم إطلاقاً اليوم. لها أن تضع العلامات على ورقتيها، أو تمسك الشيء، أو تقول الطلبات بشفتيها دون صوت، أو تقولها مع شريكها في اللحظة نفسها تماماً. كل ذلك مشاركة، ولا تسجلين عنه شيئاً. ابدئي بها في الجلسة القادمة، حين تكون الغرفة أهدأ.

إن سار الأمر على غير ما يرام

فتاة واحدة لا تقولها بصوت عالٍ، والغرفة الآن تنظر إليها. سيحدث هذا، وغالباً للفتاة نفسها كل مرة. لا تنتظري حتى تتكلّم ولا تشجعي المجموعة على تشجيعها، فذلك يدير عشرين وجهاً نحوها. انتقلي خلال خمس ثوانٍ، وأعطيتها ثلاث طرق أسهل للعودة: أن تقولها الغرفة كلها معاً، أن تقولها لك وحدك والأخريات مشغولات، وأن تقولها مع شريكها في اللحظة نفسها فلا يكون أي صوت منفرد صوتها. الهمس يُحسب في اليوم الأول. لا تصفيها أبداً بالخجولة، ولا تشرحي حالها للمجموعة.

التمرين ينقلب خطفًا، أو تتخاصم شريكتان على الشيء. إحداهن تأخذ بدل أن تطلب، أو فتاتان تتمسكان به معًا فيصير الحجر شجارًا. خذي الشيء إلى يدك أنت فورًا، بهدوء، وقولي القاعدة مرة أخرى في ست كلمات: «الشيء يتحرك حين تطلبه واحدة منك». ثم أعطيه للفتاة التي تطلب أولًا. إن لم تستطع شريكتان أن تتشاركا شيئًا واحدًا، فأعطي كل واحدة شيئًا لها ودعيهما تطلبان دورًا إحداها من الأخرى بشيء معهما أصلًا، وهذا ينجح بالقدر نفسه. لا تجعل فتاة تعتذر أمام المجموعة: في هذا العمر يعلمها ذلك أن الطلب جلب لها المتاعب.

كيف تكيّفها

- استعملي الطلبات الأربعة باللغة التي تتكلمها الفتيات في البيت، وبالكلمات التي يستعملنها فعلاً. القصير المألوف أفضل من الصحيح.
- بدلي الشيء الذي يُمرّر بأي شيء موجود أصلًا في غرفتك. يجب أن يكون مرغوبًا فيه ولا قيمة له.
- استعملي الأسماء التي تعرفها فتياتك لبعضهن. أن تطلب من شخص باسمه خطوة أعلى للفتاة المتقدمة.
- إن كانت غرفتك ممتلئة وصاخبة، فأدّي الخطوات من 3 إلى 5 مع المجموعة كلها في دائرة واحدة بدل الأزواج، بتمرير شيء واحد حولها.
- اللهجة: قولي الأجزاء المنطوقة بلهجة الغرفة إن كانت أقرب إلى الفتيات. المكتوب على الأوراق بالفصحى.

تشغيلها أقصر أو أطول

30 دقيقة. من 0 إلى 4 الصوت الخافت وصوت الطلب، من 4 إلى 18 هل يمكن أن آخذ دورًا وهل تساعدني وهل يمكن أن ألعب أنا أيضًا، من 18 إلى 24 لم أنته بعد، من 24 إلى 30 طلب حقيقي واحد لكل فتاة والختام. هذه هي النسخة الحقيقية من هذه الحزمة لمجموعة جديدة. ما تتنازل عنه: تأخذ كل فتاة دورًا واحدًا في كل طلب بدل دورين، والبطاقات على ورقة ب تُرسم لكنها على الأرجح لا تُقَصّ، فضعيها جانبًا وقصّيها في آخر اليوم. إن كانت الغرفة كبيرة، تصل الجولة الحقيقية في النهاية إلى المتطوعات لا إلى الجميع، فابدئيها بأهدأ الفتيات.

45 دقيقة. من 0 إلى 6 الصوت الخافت وصوت الطلب، من 6 إلى 27 هل يمكن أن آخذ دورًا وهل تساعدني وهل يمكن أن ألعب أنا أيضًا، من 27 إلى 35 لم أنته بعد، من 35 إلى 45 طلب حقيقي واحد لكل فتاة والختام. الوقت الإضافي يشتري دورًا ثانيًا في كل طلب وطلبًا حقيقيًا لكل فتاة، لا للمتطوعات فقط.

60 دقيقة. من 0 إلى 8 الصوت الخافت وصوت الطلب، من 8 إلى 35 هل يمكن أن آخذ دورًا وهل تساعدني وهل يمكن أن ألعب أنا أيضًا، من 35 إلى 45 لم أنته بعد، من 45 إلى 60 طلب حقيقي واحد لكل فتاة والختام. استعملي هذه المدة فقط مع مجموعة مستقرّة تجلس أصلًا نصف ساعة. الوقت الإضافي يضيف أدوارًا، ووقتًا لإنهاء البطاقة وقصّها، وجولة ختام متأنية تطلب فيها كل فتاة وتُجاب كل فتاة. لا يضيف طلبًا جديدًا ولا ورقة جديدة، لأن الجلسة الأطول في هذا العمر تعني تمرينًا أكثر، لا محتوى أكثر.

الحفاظ على السلامة

شيء واحد يُمرّر من يد إلى يد طوال الجلسة. لا شيء يدخل الفم. قبل أن توزعي أي شيء، تأكّدي أنه لا يمكن أن يدخل فم طفلة: إن دخل في حلقة يصنعها إبهامك وسبّابتك فهو أصغر من أن يكون في هذه الغرفة. البذور والخرز والعملات

المعدنية وأغطية القوارير الصغيرة ممنوعة. عُدِّي ما ورعته واستعيديه كله في النهاية. مع أطفال الرابعة كرة الورق المجدعة هي الخيار الأكثر أمانًا، وهي أيضًا الأسهل تعويضًا.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. كتبها وحررها بالإنجليزية نميت بوتنيس (Nameet Potnis). هذه النسخة العربية ترجمة بالذكاء الاصطناعي من النسخة الإنجليزية، ولم يراجعها إنسان بالعربية. انسخي وطبعي وكيفي وشاركي مع ذكر المصدر.

مفتاح الإجابات وإشارات التيسير

الإجابات وما تقولينه، أستطيع أن أطلب

عن هذه النسخة. تُرجمت هذه النسخة من الحزمة الإنجليزية بالذكاء الاصطناعي. وقد تحتوي على أخطاء. راسلونا على hello@potnis.org إذا كان هناك ما ينبغي تصحيحه أو صياغته بطريقة أخرى — وسنحدّثها.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

الإجابات

لا توجد إجابة صحيحة واحدة في هذه الحزمة. اقبلي أي طلب تقوله الفتاة بصوت عالٍ، بأي كلمات، وبأي لغة عندها. «يمكن أخذ دورًا» طلب. ثلاث كلمات طلب. والهمس طلب في اليوم الأول.

ما يُحسب طلبًا:

هل يُحسب طلبًا	ما تفعله
نعم	تقول الجملة كاملة لشريكها
نعم	تقول ثلاث كلمات منها
نعم	تقولها مع شريكها في اللحظة نفسها، أو مع الغرفة كلها
نعم	تقولها لك وحدك، بصوت خافت، والأخريات مشغولات
نعم، وابدئي بها في الجلسة القادمة	تحرك شفتيها بها دون صوت، ثم تفتح كفها
ليس بعد. أعيديه، وانتظري، وقولي «اطلبيه مني»	تمدّ يدها إلى الشيء وتأخذه

الطلبات الأربعة، إن أردتها أمامك: «هل يمكن أن أخذ دورًا، من فضلك؟» «هل تساعديني لأصل إليه؟» «هل يمكن أن ألعب أنا أيضًا؟» «لم أنته بعد».

مواقف تقدّمينها أنتِ، كلها مُختلقة، وكلها داخل هذه الغرفة. الحجر مع شريكك وتريدين دورًا. ورقة على رف عالٍ ولا تصلين إليها. فتاتان تلعبان بالحجر وتريدين الانضمام. ما زلتِ ترسمين وإحداهنّ تريد قلمك. تريدين أن تكوني من توزّع الأوراق. تريدين دقيقة أخرى قبل أن تودّع المجموعة بعضها. لا تطلبي من فتاة أبدًا موقفًا من حياتها هي، وإن عرضت واحدًا فاشكريها وعودي إلى الموقف المُتخيّل.

ما قد تربيته

ما على الورقة	ما تعرضينه بعد ذلك
لا علامة في أي مربع، وقد ظلت تمسك الشيء طوال الجلسة	اجلسي بجانبها هي وشريكها وكوني أنت شريكها لدور واحد. اطلبي أنت منها أولاً، فتسمع الجملة آتية نحوها قبل أن تضطر إلى إرسالها
علامات في مربع أو مربعين، وفيها رسوم	اقرئي المربعات الأخرى بصوت عالٍ مرة أخرى وأدّي هذين الطالبين معها، أنت وهي، والغرفة مشغولة. طلبان قِلا بصوت عالٍ جلسة مكتملة
المربعات الأربعة كلها معلّمة، وبطاقة مرسومة، وكلمات طلبت	أعطيها الدور الأصعب: تمسك الشيء وتقول «لم أنته بعد» لشريكها. ثم دعيها تكون من توزّع الأوراق

نقاط يعلق عندها الأمر

ما يحدث	ما تقولينه أو تفعلينه
تمدّ يدها أو تأخذ بدل أن تطلب	يدك مبسوطة فوق الشيء. انتظري. «اطلبيه منّي». ثم أعطيه فوراً
لا تتكلم، والغرفة تنظر إليها	انتقلي خلال خمس ثوانٍ. اعرضي عليها صوت الغرفة كلها، أو صوت شريكها مع صوتها، أو أنت وحدك. لا تصفيها أبداً بالخجولة
فتاتان تتمسكان بشيء واحد	خذيهِ إلى يدك أنت. «الشيء يتحرك حين تطلبه واحدة منكن». ثم أعطي كل فتاة شيئاً لها
تطلب وتطلب وتطلب، طوال الجلسة	أجبي كل طلب. إنها تتمرّن. أعطيها دوراً تكون فيه هي من تقول نعم
تطلب شيئاً لا تستطيعين إعطاءه	«ليس الآن. وقد أحسنت الطلب». لا تقولي أبداً «ما كان عليك أن تطلبي هذا»
تقول طلبها بطريقة خاطئة، بكلمات خاطئة	أجبي الطلب، لا الكلمات. ثم أعيدي عليها الجملة مرة واحدة، بصوتك العادي، وامضي
تحكي لك عن شيء حقيقي من البيت	قولي شكراً، ولا تجيبي بشيء، وعودي إلى الموقف المُتخيّل. انظري الفقرة أدناه
لا تستطيع كتابة اسمها	تكتبينه أنت وأنت تعطينها الورقة، قبل أن تضطر إلى الطلب
لا تريد أن تأخذ بطاقتها معها	احفظيها في مكان تستطيع أن تطلبها منه. لا تسألي لماذا

قولي «أنا أنتظر صوتها»، لا «إنها خجولة جداً». قولي «ليس الآن، وقد أحسنت الطلب»، لا «لا، كفي عن الطلب». لا ترفعي فتاة واحدة أبداً على أنها أحسنت الطلب أكثر من غيرها: الفتيات الأحوج إلى هذه الحزمة هنّ من سيسمعن ذلك ترتيياً.

إن ظهر أمر خطير. قد تستعمل فتاة كلمة «أطلب» لتخبرك بشيء حقيقي. إن فعلت، فلا تستجوبيه، ولا تطلب منها أن تقول أكثر أمام المجموعة، ولا تدعي المجموعة تسألها عن أي شيء. استمعي، واشكريها، وأبقي الجلسة تسير كالعادة كي لا تُميز عن غيرها، وتحديثي إليها وحدها بعد ذلك، باختصار، دون ضغط لتقول أكثر. اتبعي مسار حماية الأطفال الموجود أصلاً في مدرستك أو منظمتك، في اليوم نفسه، وإن لم يوجد مسار فأخبري شخصاً مسؤولاً أعلى منك في اليوم نفسه. هذه الحزمة تعلّم أربع جمل عادية ولا تقوم مقام ذلك المسار. لا تكتبي عنه شيئاً على ورقتها: الورقة ليست سجلاً.

بعد الجلسة

البطاقات تذهب إلى البيت مع الفتيات اللواتي يردن ذلك. إن احتفظت بالأوراق، يمكن أن تبدأ جلسة مهارات الحياة القادمة بسؤال «ماذا طلبت هذا الأسبوع؟». أجيب كل طلب يأتيك في الأيام التالية، لأن الفتاة التي طلبت مرة ولم تُسمع لن تطلب مرتين. لا شيء في هذه الحزمة يُقيّم بدرجات، أو يُعدّ، أو يُرفع في تقرير.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org