تعزيز المشاركة المدنية للشباب

اتفاقية تعاونية رقم: 279-A-00-10-00060-00

كتيب منسق الرياضة والنشاط

الناشر:

شركة أميركا– الشرق الأوسط لخدمات التعليم والتدريب (أمديست)

1730 M Street, NW, Washington, DC 20036

هاتف: 202-776-9600

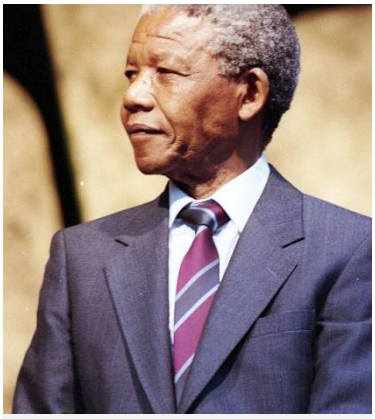
فاكس: 202-776-7000

الموقع الإلكتروني: www.amideast.org

فهرس المحتويات

ما هي "الرياضة من أجل التنمية"؟	2
الرياضة من أجل التنمية في الممارسة: أمثلة من حول العالم	3
ما الذي يجعل هذه البرامج فعالة؟	5
فوائد الرياضة	6
تغير المعرفة مقابل تغير السلوك	10
برنامجك	13
شجرة الاحتياجات	14
شجرة المشروع	15
أفضل الممارسات لإدارة طويلة الأمد	17
تحديد الأهداف	20
التعليم والتدريب والتسهيل	22
الشمول	24

ما هي "الرياضة من أجل التنمية"؟



"تملك الرياضة القوة لتغيير العالم، وقوة الإلهام، والقوة لتوحيد الناس بطريقة لا يستطيعها إلا القليل غيرها. وتستطيع الرياضة أن تخلق الأمل ... إنها أداة للسلام".

- نيلسون مانديلا، الرئيس الأسبق لجنوب أفريقيا.

"الرياضة من أجل التنمية"[1] حركة عالمية تقصد استخدام الرياضة والنشاط البدني واللعب لمساعدة المجتمعات في تحقيق أهداف تنموية محددة في ميادين مثل التعليم والصحة والتمكين الاقتصادي والسلام. وتستخدم برامج الرياضة من أجل التنمية أفضل ما في الرياضة من قيم– النزاهة، والإخلاص، والعمل كفريق، والروح الرياضية والمزيد غير ذلك– لتعبئة الناس للعمل معًا من أجل تحسين مجتمعاتهم.

إن "الحق في اللعب"، وهذه منظمة تستخدم الرياضة لتحسين المجتمعات في كل أنحاء العالم، قد عرّفت خمس خصائص تسمح للرياضة بالمساهمة في أهداف التنمية:

- **"الشعبية العالمية–** بتخطيها الحدود الوطنية، والثقافية، والاجتماعية–الاقتصادية، والسياسية، عند أدائها بصورة صحيحة، تكون الرياضة ممتعة للمشاركين فيها ولمشاهديها على حد سواء ويمكن عمليًّا استحضارها في أي مجتمع في العالم."
- **"القدرة كمنصة فعالة للاتصالات العالمية–** لأن المناسبات الرياضية توفر القدرة على الوصول إلى أعداد ضخمة من الناس، فإنها تكون منصات فعالة للتثقيف العام والحشد الاجتماعي".
- **"القدرة على الاتصال–** الرياضة بحد ذاتها عملية اجتماعية تجمع اللاعبين والفرق والمدربين والمتطوعين والمشاهدين".
- **"طبيعة قاطعة للحدود–** يمكن استخدام الرياضة لمعالجة سلسلة تحديات اجتماعية واقتصادية واسعة".
- **"تنطوي على إمكانيات للتمكين والتحفيز والإلهام–** تملك الرياضة القدرة على الاستفادة من القوى والقدرات الفردية وتطويرها وعرضها كنماذج قدوة".

وفي ما يلي بضعة أهداف فقط تسعى مشاريع الرياضة من أجل التنمية إلى تحقيقها في الوقت الراهن حول العالم:

- تعزيز الصحة ومنع الأمراض.
- تعزيز دمج الأشخاص ذوي الإعاقة ورفاهيتهم.
- تعزيز الدمج الاجتماعي ومنع الصراعات وبناء السلام.
- تقوية تنمية وتعليم الأطفال والشباب، للرجال والنساء على حد سواء.
- تخفيض الجنوح والجريمة في أوساط الشباب المعرضين للمخاطر.

---

[1] هذا القسم مأخوذ بتصرف من *تسخير قوة الرياضة للتنمية والسلام: توصيات للحكومات*، الحق في اللعب بالنيابة عن مجموعة عمل الرياضة من أجل التنمية والسلام، تورنتو: 2008.

الرياضة من أجل التنمية في الممارسة: أمثلة من حول العالم

هذه مجرد قلة من المشاريع المحددة التي تسخر قيم الرياضة ومكامن قوتها لتحسين المجتمعات:

جمعية ماتهاري لرياضة الشباب

تأسست "جمعية ماتهاري لرياضة الشباب" (MYSA) سنة 1987 في نيروبي بكينيا، وهي تستخدم كرة القدم لتمكين الشباب من تحقيق إمكانياتهم وتحسين مجتمعاتهم. ومكانة الفرق لا تقررها حالات فوزها أو خسارتها بل مشاركتها. وكلما زاد عدد المباريات التي ينظمها فريق مع الفرق الأخرى، ارتفعت مكانته. كما تستطيع الفرق كسب نقاط إضافية بإكمال مشاريع خدمة، مثل تنظيف المجتمع وورشات العمل الصحية. وأساس كل ذلك شعار بسيط: "إذا فعلت شيئًا سوف تفعل جمعية ماتهاري لرياضة الشباب شيئًا، وإذا لم تفعل شيئًا لا تفعل جمعية ماتهاري لرياضة الشباب شيئًا".

لاعبو السلام الدولية– جنوب أفريقيا

في جنوب أفريقيا، تدير لاعبو السلام الدولية– جنوب أفريقيا برنامجًا له هدفان. وقد تأسست المنظمة في الأصل للسماح للشباب من كل الأعراق للقاء بطريقة آمنة وداعمة في بلد كان فيه التمييز العرقي القانوني هو العرف السائد حتى سنة 1994. وفي الوقت الحاضر، يركز البرنامج على مهارات الحياة ومساعدة الشباب في تجنب مرض نقص المناعة (HIV)/ الايدز. وكرة السلة هي الطعم لاجتذاب المشاركين، الذين يتلقون بعد مشاركتهم التعليم والمراقبة من المدربين.

لاعبو السلام الدولية – الشرق الأوسط

في مدينة رام الله بالضفة الغربية، تدير لاعبو السلام الدولية– الشرق الأوسط برنامجًا يزود الشباب الأقل حظًّا، وبخاصة الشابات، بعيادات رياضية تبني الصلات بين المشاركين وتوفر فرصًا للتحدث معهم عن التعليم والقيادة ودعم بعضهم بعضًا سعيًا وراء أهدافهم الشخصية.

الكفاح من أجل السلام

تدير منظمة الكفاح من أجل السلام برامج في ريو دي جانيرو ولندن، وتشرك الشباب المعرضين لخطر الجنوح أو التورط مع العصابات من خلال التدرب على الملاكمة وفنون القتال. وتستند نشاطاتها إلى "الأعمدة الخمسة" لمنظمة الكفاح من أجل السلام ومنها الملاكمة/ فنون القتال، والتعليم، والقابلية للتوظيف، وخدمات الدعم، والقيادة، ومساعدة الشباب المهمشين للانخراط في مجتمعاتهم بطريقة منتجة.

أجيال من أجل السلام

أسس سمو الأمير فيصل بن الحسين من الأردن هذه المنظمة التي تتخذ من عمّان مقرًّا لها لتأهيل قادة المجتمع من حول العالم على استخدام الرياضة من أجل بناء مجتمعات أكثر سلمًا. وتجند منظمة أجيال من أجل السلام القادة الناشئين لحضور أكاديميتها للرياضة والسلام التي تستغرق أسبوعًا كي يتعلموا دروسًا من خبراء في مجالات تنمية المجتمع، والإدارة الرياضية، وبناء السلام والمزيد غير ذلك. ثم يعود كل قائد إلى مجتمعه أو مجتمعها لتنفيذ مشروع جديد فيه، بدعم متواصل من منظمة أجيال من أجل السلام. وقد شارك الحضور من 47 بلدًا، منها اليمن.

ما الذي يجعل هذه البرامج فعالة؟

سوف تجد أدناه **5 مبادئ جوهرية** توحّد برامج الرياضة من أجل التنمية:

1. **إنها تحدد بوضوح أهدافًا محددة للتنمية، وتتأكد من أن جميع نشاطاتها تساهم في تحقيق تلك الأهداف.**

استخدم هذه المساحات لأخذ ملاحظات طوال مناقشات التدريب. وعد إليها كثيرًا بعد التدريب لإنعاش ذاكرتك.

2. **إنها مخططة ومنفذة بالشراكة مع المستهدفين للاستفادة منها.**

ملاحظات:

3. **إنها تحافظ على توازن مناسب بين الرياضة وبين النشاطات الأخرى.**

ملاحظات:

4. **إنها تشرك شركاء آخرين في مجتمعاتهم لتنسيق طريقة مباشرة البرامج بينهم.**

ملاحظات:

5. **إنها تتابع نشاطاتها للتحقق مما إذا كانت تصل إلى أهدافها.**

ملاحظات:

فوائد الرياضة

تركز حركة "الرياضة من أجل التنمية" تركيزًا أساسيًّا على كيف يمكن استخدام الرياضة من أجل تحقيق أهدافها. وعلى كل حال، ينبغي ألا ننسى أن الرياضة، عند تنفيذها تنفيذًا جيدًا، يمكن أن يكون لها في حد ذاتها فوائد كثيرة. ويمكننا تقريبًا جمع هذه الفوائد في ثلاث فئات: بدنية، وعقلية، واجتماعية.

الفوائد البدنية

1. **اللياقة**: إن الاحتمال أقل لأن يكون وزن الناس الذين يشاركون في الألعاب الرياضية زائدًا أو ناقصًا. فأي من الحالتين تجعل الرجال والنساء أكثر عرضة للأمراض والصحة السيئة، أما النساء فإن زيادة الوزن أو نقصه يجعلهن أكثر عرضة لخطر المرض أو التعقيدات في الولادة. وزيادة الوزن أو نقصه كلاهما يرتبط بقضايا اجتماعية مثل عدم الثقة بالنفس، والتحول إلى ضحية للاستضعاف أو الكآبة. ويظل كثير من الشباب الذين يمارسون الرياضة ناشطين حتى عندما يتقدم بهم العمر.

ملاحظات:

2. **مهارات الحركة**: يطور الناس الذين يمارسون الألعاب الرياضية مهارات حركية مرتبطة بالرياضة تحديدًا، ما يسمح لهم بقدر أكبر من الكفاءة والتحكم في أجسامهم. وتسلحهم بهذه المهارات يزيد احتمال قيامهم بمحاولة ممارسة نشاطات أخرى أكثر تحديًا من الناحية البدنية.

ملاحظات:

3. **أقل تعاطيًا للقات والمخدرات**: يكون الاحتمال أقل لمضغ القات أو تدخين السجائر أو استهلاك الرئتين لدى الشباب الذين يمارسون الألعاب الرياضية. فالرياضيون غالبًا ما يكونون أكثر احترامًا لأجسامهم ويكون وقتهم الذي لا يخضع للإشراف أقل.

ملاحظات:

4. **الصحة:** إن من يشاركون في نشاطات بدنية يواجهون خطرًا أقل للإصابة بكثير من المشاكل الصحية، ومنها داء البول السكري، وهشاشة العظام، وأنواع معينة من السرطان. إضافة إلى ذلك، فإنهم يطورون قاعدة لياقة بدنية تقود إلى قلب صحي أكثر.

ملاحظات:

5. **زيادة متوسط العمر المتوقع**: تبين الدراسات أن الناشطين بدنيًّا لديهم متوسط عمر أعلى.

ملاحظات:

الفوائد العقلية

1. **أداء أكاديمي أفضل**: يميل الشباب المشاركون في الألعاب الرياضية إلى أن تكون علاماتهم أفضل ويكون احتمال بقائهم في المدرسة أكبر من زملاء صفوفهم غير الرياضيين. فالنجاح في الرياضة يتطلب الالتزام والعمل للوصول إلى هدف، وهذه قدرات مطلوبة أيضًا للنجاح الأكاديمي. ويستطيع الشباب رؤية نتائج عملهم الجاد في الرياضة فيطبقون ذلك النمط من التفكير على عملهم المدرسي.

ملاحظات:

2. **تقدير أعلى للذات**: الشباب النشيط لديه تقدير أعلى للذات، ولديه إدراك عن قيمة نفسه ومهاراته وقدرته وإمكانياته أكثر إيجابية من نظرائه غير الناشطين.

ملاحظات:

3. **الشعور بأنه أسعد:** إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تحرك إنتاج هرمون الايندورفين، وهذه هرمونات تساهم في أحاسيس السعادة. وتوجد علاقة تبادلية بين النجاح مهنيًّا وبين القدرة على التغلب على الشدائد وكيفية رؤية الآخرين لك.

ملاحظات:

الفوائد الاجتماعية

1. **سلوك أكثر إيجابية**: يمكن أن تقود المشاركة في رياضات الشباب إلى تنمية أنماط من السلوك مثل المساعدة، والمشاركة، والتعاون.

ملاحظات:

2. **نشاط أقل عداءً للمجتمع**: إن الشباب الذين يملكون قدرًا مفرطًا من وقت الفراغ من دون إشراف من المحتمل أكثر أن ينخرطوا في أنماط سلوك جانحة (مثل الجريمة) أو في أنماط سلوك انعزالية (مثل الإفراط في الاعتماد على التلفزيون).

ملاحظات:

3. **علاقات اجتماعية إيجابية**: إن الاحتمال أكبر لأن يقيم الشباب الذين يشاركون في الألعاب الرياضية صداقات، بينما الاحتمال أكبر أن يشعر الشباب غير النشيط بالعزلة. إن الفرق الرياضية يمكنها أن توفر شبكات اجتماعية قوية.

ملاحظات:

4. **الرياضة تبني الشخصية**: يظهر الشباب الذين يشاركون في الألعاب الرياضية مستوى أعلى في فهم أفكار النزاهة في التعامل، والمنطق الأخلاقي، والروح الرياضية.

ملاحظات:

5. **مهارات القيادة والعمل كمجموعة**: إن القدرة على العمل مع فرق أو قيادتها هي مهارات حاسمة خارج عالم الرياضة. لكن توجد قلة من الأماكن الأفضل لرعاية هذه المهارات.

ملاحظات:

النشاط:
أنت تقود مجموعة من الشباب الذين يواجهون التحديات التالية. هل توجد أي طريقة يمكن للرياضة بواسطتها مساعدتهم في التغلب على هذه التحديات؟

تعليمات: *يجب أن يكون هذا التمرين* ***نقاشًا مفتوحًا*** *عن كل سيناريو. سوف يقرأ الميسّر التعليمات ويعطي المشاركين بضع دقائق للتفكير في جواب.* ***اكتب أفكارك على الأسطر أدناه*** *واحتفظ بها للرجوع إليها في المستقبل.*

فاطمة:
تقضي فاطمة معظم وقتها في البيت أو في المدرسة. ولا تحصل على أي فرصة للقيام بالكثير من النشاط البدني، وهي أكبر حجمًا من معظم صديقاتها. وكون حجمها كبيرًا يجعلها تشعر بعدم الراحة. **هل توجد أي طريقة يمكن للرياضة أن تساعدها بها للتغلب على هذا التحدي؟**
اكتب أفكارك في الفراغ أدناه.

_____

_____

مروى
لقد انتقلت مروى إلى بلدة جديدة للتو. وهي تجهد لكسب أصدقاء في المدرسة وتقضي معظم وقتها وحيدة. **فهل توجد أي طريقة يمكن للرياضة بها أن تساعد مروى في التغلب على هذا التحدي؟**

_____

_____

خالد
بعد العمل، لا يوجد لدى خالد ما يفعله ليشغل وقته. وهو يتسكع عادة عند الزاوية مع أصدقائه، وعندما يصيبهم الملل يتجولون في الحي أو يدخنون السجائر. **فهل توجد أي طريقة يمكن للرياضة بها أن تساعد خالد في التغلب على هذا التحدي؟**

_____

_____

يوسف
كان يوسف مؤخرًا يتعلم عن القات ونتائجه الصحية السلبية وهو يود التوقف عن مضغه. لكن لدى يوسف كثير من الأصدقاء الذين يمضغون القات في الغالب وهو لا يعرف كيف يشرح قراره لهم. **فهل توجد أي طريقة يمكن للرياضة بها أن تساعد يوسف في التغلب على هذا التحدي؟**

_____

_____

محمد
يشعر محمد بالملل في المدرسة ويجد صعوبة في التركيز. وعلاماته متدنية، وهو يجد نفسه مذعورًا من الذهاب إلى المدرسة كل يوم من دون أن ينجز واجباته. **فهل توجد أي طريقة يمكن للرياضة بها أن تساعد محمد في التغلب على هذا التحدي؟**

_____

_____

تغير المعرفة مقابل تغير السلوك

هل معرفة أن فواكه مثل الرمان هي صحية تعني بالضرورة أن الشخص سوف يأكل المزيد منها؟

يصف **"تغيير المعرفة"** حجم المعلومات التي يملكها شخص ما في أي وقت محدد. على سبيل المثال، إذا حضرت درسًا عن أساليب الحياة الصحية وتعلمت القيمة الغذائية المحددة لأطعمة متنوعة، فإنك سوف تحصل على معلومات عن الأطعمة الصحية. لقد تغيرت معرفتك.

و**"تغير السلوك"** يختلف اختلافًا طفيفًا. ويصف "تغير السلوك" تغير ما يفعله المرء فعلا في العادة بالمعلومات التي لديه أو لديها. على سبيل المثال، إذا اخترت، بعد حضور درس عن أساليب الحياة الصحية، أن تأكل غالبًا أطعمة مغذية بدلا من الأطعمة غير الصحية، فإنك تكون قد غيرت سلوكك ليكون صحيًّا أكثر.

في المثال أعلاه، يبدو من المحتمل أن يقود التغير في المعرفة إلى تغير في السلوك: إذا تعلمت أكثر عن الأطعمة الصحية، ربما سوف تأكل بطريقة صحية أكثر. لكن، هل يجب أن يسير الأمر بتلك الطريقة؟ وهل يقود التغير في المعرفة دائمًا إلى تغير في السلوك؟

فكر في الأسئلة التالية:

1. هل سبق لك في أي وقت أن قلت لصديق أو لأحد أفراد العائلة إنه بحاجة إلى تغيير شيء في نفسه؟ أو إن شيئًا ما يفعله يؤذيه، أو يجعل الحياة أصعب على غيره؟ كيف يكون رد فعل الناس عادة عندما تقول لهم هذا النوع من الأمور؟

ملاحظات:

2. هل تعرف أحدًا لديه عادة غير صحية أو غير منتجة؟ هل تعتقد أنه يدرك أن هذه العادة غير صحية أو غير منتجة؟ هل سبق لك في أي وقت أن قلت له رأيك فيها؟ إذا كنت قد فعلت، هل غير ذلك في الطريقة التي يتصرف بها مباشرة؟

ملاحظات:

لماذا تغيير السلوك صعب جدًّا؟

الحقيقة هي أن زيادة معرفة الناس عن شيء ما يمكن أن تساعدهم في تغيير سلوكهم، لكن زيادة المعرفة ليست كافية غالبًا. هناك أسباب عديدة تجعل تغيير سلوك شخص ما أصعب كثيرًا من تغيير معرفته.

السلوك أنماط: لا يوجد أي فعل من فراغ. فلكي تأكل بطريقة صحية أكثر، سوف تضطر للتفكير في كم من المال سوف تنفق على الطعام، وأين تقوم بالتسوق، ومتى وكم تأكل؟ وغير ذلك كثير. إن محاولة عزل سلوك ما أمر صعب ما لم يفكر المرء في الإطار الأوسع.

يجد الناس أن السعي إلى أهداف صغيرة ملموسة أسهل من السعي إلى أهداف أكبر وأقل وضوحًا. وتظهر الأبحاث أن الناس يختارون باستمرار العوائد التي يمكنهم رؤيتها ويتوقعون تجربتها في الأجل القصير. إن تذوق صودا محلاة تجربة قصيرة الأجل، وعائدها ملموس. أما كون الصحة أفضل فهو هدف طويل الأمد، ونظري أكثر.

الخوف والشعور بالذنب ليسا دافعين فعّالين. كما تبين الأبحاث أنك إذا أقدمت على عمل لأنك خائف من النتائج أو لأن شخصًا آخر يجعلك تشعر بأنه يجب عليك أن تقدم على فعله، فإن الاحتمال أقل أن تستمر في هذا العمل. فالخوف والشعور بالذنب يتبددان بمرور الوقت. ولماذا يغير الشخص سلوكه أو سلوكها مسألة ذات أهمية.

الأشياء تتغير. عندما تتخذ قرارًا بتغيير سلوكك، قد يبدو الوضع واضحًا. فأنت تريد أن تكون في صحة أفضل؛ لذلك فإنك تأكل طعامًا صحيًا أكثر. لكنك مع مرور الوقت سوف تتعلم أشياء جديدة، وتقابل أناسًا جددًا، وتجد نفسك في أوضاع جديدة. فهل ستستمر في تناول الطعام بطريقة صحية أكثر إذا تبين لك أن أصدقاءك لا يحبون ذلك؟ أو، إذا كان يومك في العمل صعبًا وتريد أن تكافئ نفسك؟ أو، إذا لم يكن مذاق بعض الطعام الذي تحاول أكله طيبًا كما كنت تأمل أن يكون؟

الاحتمال الأكبر كثيرًا هو أن يتصرف الناس على أساس المعرفة التي تعلموها بأنفسهم وأن يسعوا وراء الأهداف التي حددوها لأنفسهم. وهذه الفكرة تكمن خلف كثير من البيانات أعلاه. إن أي شخص من الخارج لا يمكنه أبدًا أن "يقرأ أفكار" شخص آخر، لذا لا يكون لدينا أبدًا، في أفضل الحالات، إلا فهم جزئي فقط لواقع شخص آخر. نتيجة لذلك، وعندما نواجه بشخص يحاول تغيير سلوكنا، فإننا (بدقة) نفترض أن الشخص الآخر لا يفهم حالتنا فهمًا كاملاً. فكّر في ذلك بنفسك: هل حاول آخرون أن يغيروا سلوكك؟ متى كانت محاولتهم فعالة؟ غير فعالة؟ كي ينجح في دعم تغيير السلوك، يجب على المرء أن يعطي الآخرين الحرية ليختاروا بأنفسهم كيف ومتى ولماذا يتغيرون.

ما الذي يمكنه أن يساعد إذًا؟ استراتيجيات تغيير السلوك

إن استراتيجيات تغيير السلوك التالية يمكنها أن تساعدك في التغلب على الفجوة الطبيعية التي تجعل تحقيق تغيير السلوك أصعب من تغيير المعرفة:

جزِّئ الأهداف الكبيرة إلى قطع صغيرة ملموسة. فهذا سوف يساعدك في التغلب على تفضيل الناس الطبيعي للمكافآت التي يستطيعون رؤيتها على تلك التي يمكنهم تخيلها فقط. انظر الصفحة 20 من هذا الكتيب لاستكشاف تحديد الأهداف بصورة أعمق.

اسمح للناس بتحديد أهدافهم الخاصة. إذا أراد أحدهم أن يصبح شخصًا ذا صحة أفضل، هناك أشياء كثيرة يمكنه فعلها. فهو يستطيع أن يتمرن أكثر، على سبيل المثال، أو يمكنه أن يأكل أكلا أفضل (أو كلا الأمرين). وحتى ضمن تلك الفئات، يمكنه أن يبدأ بتناول وجبة طعام واحدة صحية أكثر كل يوم، قبل أن ينتقل إلى وجبتين يوميًّا. ويمكنه أن يتمرن مرة واحدة في الأسبوع، أو خمس مرات أسبوعيًّا، لمدة 20 دقيقة في كل مرة، أو لمدة ساعة في كل مرة. إن النظر إلى كل الخيارات بطريقة خلاقة يسمح للأفراد بوضع خطة لتغيير السلوك تنجح معهم.

لماذا قد يكون مساعدًا أن تحاول جمع فريق لمساعدتك في تحقيق تغيير السلوك– إما للآخرين أو لنفسك؟

العمل في مجموعة. الأصدقاء يمكنهم أن يكونوا محفزين أقوياء. وهذا صحيح بالنسبة للسلوك الإيجابي والسلبي على حد سواء. وإذا كنت تكافح لإحداث تغيير، فإن الاحتمال يكون أكبر كثيرًا كي تنجح بوجود آخرين يشاركونك الكفاح. فهم يمكنهم أن يتعاطفوا، ويشاركوا في التجارب ويسائلونك بطريقة لا يستطيعها أولئك الذين لا يقومون بالتجربة ذاتها.

استعد كي لا تكون ناجحًا على الفور. إذا كان هدفك هو تغيير السلوك في المدى الطويل، فمن المحتمل أن لا تنجح على الفور. ولا بأس في ذلك. وإذا وجدت نفسك تنزلق عائدًا إلى عاداتك القديمة، لا تستسلم! وبدلا من ذلك، عدل خطتك وحاول ثانية. إن معظم تغييرات السلوك الكبرى الناجحة تمر في محاولات عديدة قبل أن تستقر.

مارس، مارس، مارس. السلوك عادات. استغل كل فرصة لممارسة السلوك الذي تريد أن تتغير إليه. قلص الاستثناءات والتبريرات إلى الحد الأدنى واعمل بجد بدلاً من ذلك لتتعلم السلوك الجديد كما تتعلم مهارة جديدة أو لغة جديدة ... أو رياضة جديدة.

لماذا يمكن أن تكون الرياضة أداة مفيدة للمساعدة في دعم تغيير السلوك؟

_____

_____

_____

_____

_____

_____

برنامجك

1. اسم البرنامج:
(ماذا ستسمي برنامجك؟)

_____

2. هدف البرنامج:
(كيف سيؤثر برنامجك في شباب مجتمعك؟)

_____

3. ملخص البرنامج:
(في 2-3 جمل، صف بإيجاز الفكرة التي ترغب في توسيعها أو تنفيذها وكيف سوف تحقق تلك الفكرة الهدف الذي حددته أعلاه؟)

_____

_____

_____

4. المستفيدون:
(من هم الذين تأمل في أن يستفيدوا من برنامجك؟ كيف سوف تحصل على مساهمات منهم وأنت تخطط وتنفذ برنامجك؟)

_____

_____

5. المدخلات
(ما هي الموارد التي سوف تحتاجها لتنفيذ فكرة برنامجك؟)

_____

_____

6. تاريخ بدء البرنامج وتاريخ إكماله
(متى تود أن تحقق الهدف الذي وصفته في السؤال 2 أعلاه؟)

_____

7. "أصدقاء الفريق"
(من يستطيع مساعدتك في بدء برنامجك؟ فكر في الأصدقاء، والعائلة، والجيران، وشبكة الأصدقاء الآخرين، وأعضاء اللجنة الإشرافية لمشروع تنشيط الشباب (تنشيط)، وغيرهم)

_____

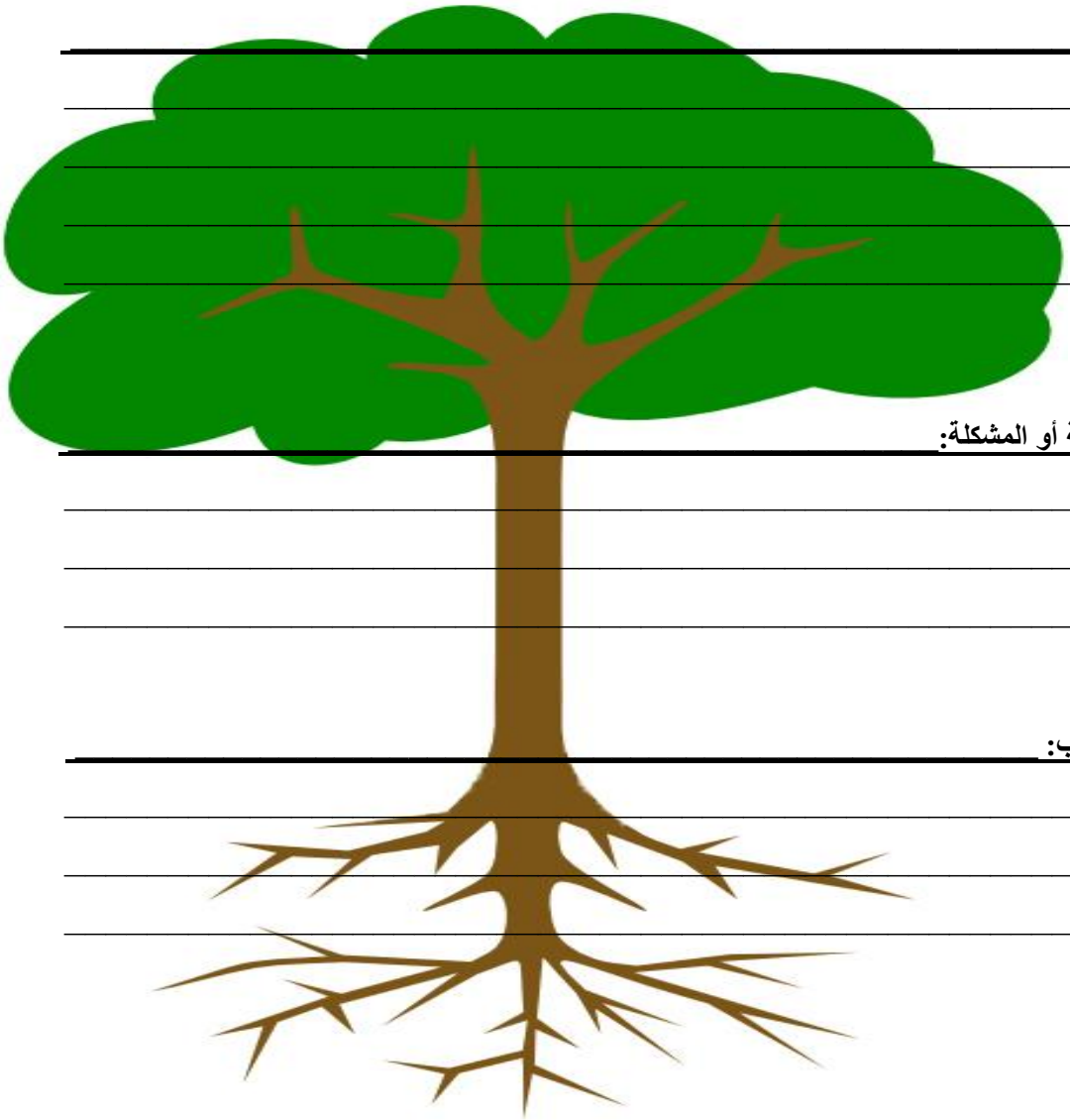
_____

شجرة الاحتياجات

هذه الأداة سوف تساعدك في التفكير بعمق أكثر في مشكلة أو حاجة خاصة في مجتمعك يمكنك معالجتها بواسطة مشروعك. استخدم هذه الأداة الآن لتحليل تلك الحاجة وعد إليها كثيرًا كلما كنت تخطط لمشروع جديد.

تعليمات

1. ابدأ في **جذع** الشجرة. استخدم هذه الأسطر لوصف **حاجة أو مشكلة محددة** واحدة تود معالجتها عبر مشروعك. ما هي الحقيقة الواقعة الواحدة في مجتمعك التي تود تغييرها؟
2. تاليًا، انتقل إلى **جذور** الشجرة. ما هي **أسباب الحاجة أو المشكلة** التي حددتها في الجذع؟ حاول أن تدرس حاجتك أو مشكلتك من جميع الزوايا. هل سببها الأعراف الثقافية؟ حالات النقص أو الانقسام الاقتصادي؟ غياب المعرفة أو المعلومات؟ الخوف أو العادة؟
3. أخيرا، انتقل إلى **أوراق** الشجرة. ادرس كل **الآثار السلبية** التي تسببت فيها الحاجة أو المشكلة التي حددتها. كيف تؤثر فيك أنت شخصيًّا؟ في مجتمعك؟ في المجتمعات الأخرى؟ وإذا لم تعالج، ما هو الأثر الذي قد تتركه في المستقبل؟



الآثار:

الحاجة أو المشكلة:

الأسباب:

شجرة المشروع

استخدم الأداة على الصفحة التالية للبناء على ما اكتشفته بإكمال شجرة الاحتياجات. إنها سوف تساعدك في الوصل بين حاجة المجتمع أو مشكلته التي حددتها سابقًا وبين هدف مشروعك الخاص وأغراضه ونشاطاته. إن شجرة المشروع أداة تخطيط مفيدة تسمح لك بالتفكير في كيفية ارتباط المكونات المختلفة لمشروعك، وكيف يمكنها معًا أن تساهم في إحداث تغيير إيجابي في مجتمعك.

فور بدئك في مشروعك، تأكد من الرجوع إلى هذه الشجرة في المناسبات كي تتحقق مما إذا كانت نشاطاتك تساعدك في تحقيق أغراضك وهدفك الأكبر، كما خططت في البداية. وإذا كان مشروعك قد تغير بمرور الوقت، يمكنك أن تعدل ما يظهر في شجرة مشروعك. والأمر الأهم هو التأكد من أن تظل الأجزاء المختلفة لمشروعك منظمة، وتتبع تسلسلاً منطقيًّا.

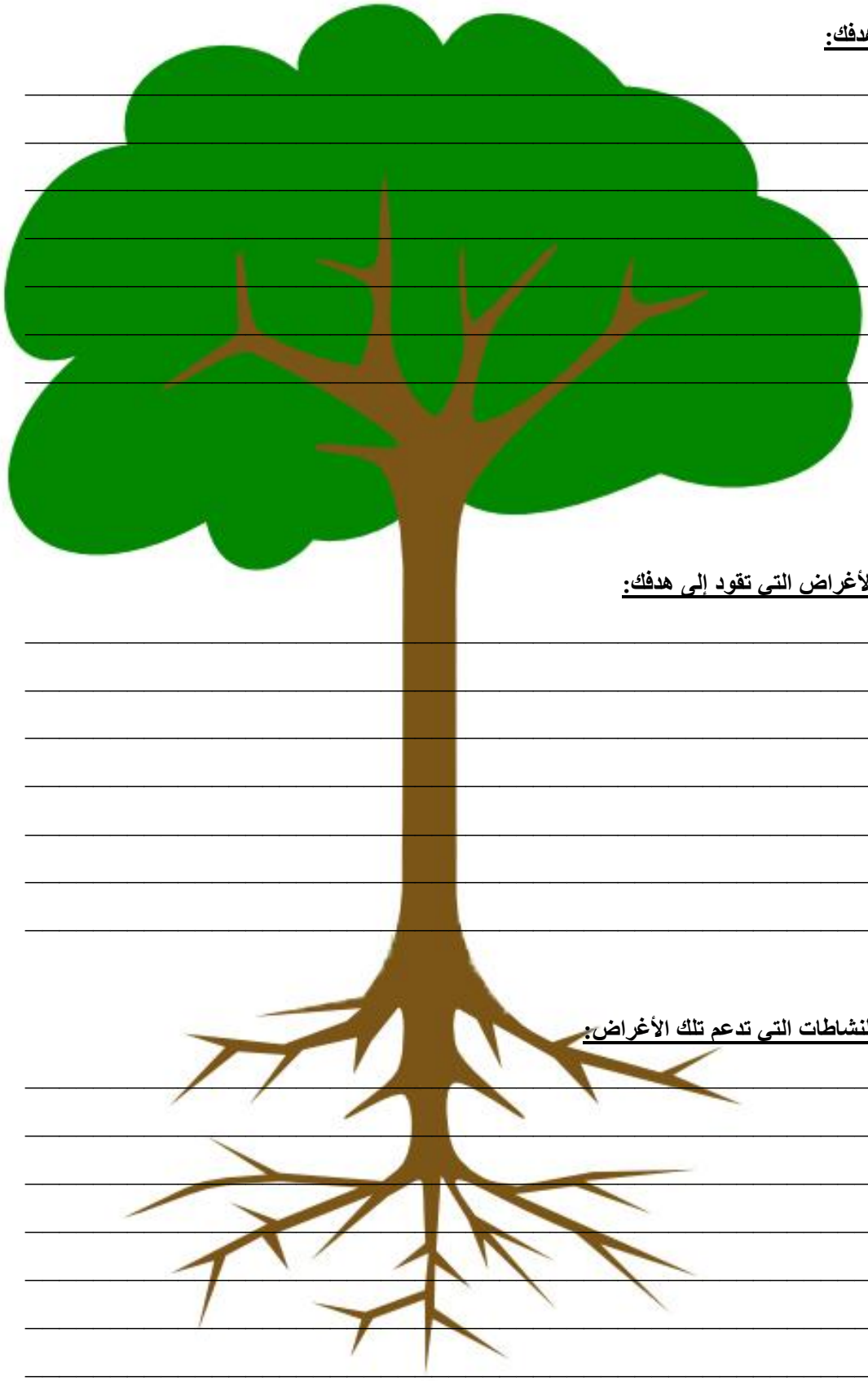
تعليمات

1. ابدأ في **أوراق** الشجرة. وفي ما يتعلق بمشروعك، ما هو الهدف الأكبر، الشامل الذي تحاول تحقيقه؟ وهذا الهدف يجب أن يعالج بطريقة ما حاجة المجتمع أو مشكلته التي حددتها في شجرة الاحتياجات. ولا بد أنه سيكون نوعًا من التغيير يساهم في تخفيف مشكلة مجتمعك، لو كان سيحدث بنجاح. تأكد من وصف هدفك في سياق تغيير محدد جدًّا تأمل في تحقيقه بمشروعك.

2. الآن، انتقل إلى **جذع** الشجرة. اكتب كل التغييرات الأصغر التي توجد حاجة لحدوثها من أجل تحقيق هدفك الأكبر. وهذه التغييرات هي أغراض مشروعك.

3. أخيرًا، انتقل إلى **جذور** الشجرة. هنا عليك أن تضع قائمة بكل نشاطاتك المخططة. والنشاطات هي المناسبات أو الخدمات الملموسة التي سوف تنفذها أنت وشركاؤك كجزء من مشروعك. وأثناء وضعك قائمة بنشاطات المشروع، فكر في كيفية صلتها بأغراضك وهدفك الشامل. ويجب أن تقود كل نشاطاتك إلى تغييرات أصغر، يجب أن تقود بدورها إلى التغيير الأكبر الذي تود أن تراه.

شجرة المشروع (تكملة)



1. هدفك:

2. الأغراض التي تقود إلى هدفك:

3. النشاطات التي تدعم تلك الأغراض:

أفضل الممارسات لإدارة طويلة الأمد

إن إدامة نشاطات لفترة ممتدة من الزمن أصعب كثيرًا بصفة عامة من تنظيم حدث منفرد. وليستمر أي مشروع، سوف تكون بحاجة إلى التخطيط بعناية، وللالتزام بالمتابعة حتى النهاية والتكيف أثناء تقدمك. غير أن الفوائد يمكن أن تكون هامة. ما هي فوائد البرامج طويلة الأمد؟ هل تستطيع البرامج طويلة الأمد دعم استراتيجيات تغيير السلوك؟

الأخبار الجيدة هي أن هناك بعض الخطوات البسيطة الملموسة التي يمكنك اتخاذها لمساعدة مشروعك على النجاح. راجع كثيرًا "أفضل الممارسات" أو المبادئ الجوهرية هذه للإدارة طويلة الأمد، لرؤية ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك عمله الآن للتحضير للنجاح على طريق المشروع.

1. **خطط بعناية**. يوجد قول شائع في الولايات المتحدة: "الفشل في التخطيط هو تخطيط للفشل". إن الوقت الذي تنفقه بعناية في دراسة كل العناصر الهامة لأي مشروع قبل أن تبدأ فيه سوف تكافأ عليه لاحقًا، حيث ستعرف ماذا تتوقع وتكون مستعدًا لكل مرحلة من مراحل المشروع. إن "شجرة المشروع" أداة جيدة للبدء في التخطيط.
2. **حدد الاحتمالات**. كل خطة سوف تتضمن احتمالات: الأشياء التي تعتقد أنها صحيحة، لكنك لم تختبرها عمليًا. فأحد الاحتمالات في برنامج للرياضة من أجل التنمية، على سبيل المثال، أن الشباب قد يجدون في إحدى الألعاب الرياضية وسيلة للترفيه، وذلك سوف يدفعهم إلى المشاركة فيها. لكن من المحتمل أن لا يتمتع الشباب الذين تعمل أنت معهم تحديدًا بالرياضة التي خططتها.

هل خططت بفاعلية؟ هل تعرف أين سوف تجد مدخلاتك وكيف تتوقع أن تعمل نشاطاتك معًا؟

3. **حدد الأغراض**. قد يكون هذا هو العنصر الأهم لتخطيط المشروع. جزِّئ مشروعك إلى سلسلة من العناصر الأصغر، هي أغراضك، وحدد نشاطات لكل منها. على سبيل المثال، قد يكون لمشروع شامل لإنشاء رابطة رياضية تخدم مجتمعها أيضًا الأغراض المبينة أدناه. (انظر الصفحة 20 للمزيد عن تحديد الهدف)
   أ. تجنيد 10 لاعبين كل أسبوع بعد انطلاق المشروع.
   ب. تنفيذ مشروع لخدمة المجتمع وبطولة رياضية للبدء في النشاط.
   ت. البدء في تنفيذ مباريات ومشاريع أسبوعية.
   ث. بعد مضي شهر واحد، اطلب المشورة والملاحظات من الشركاء.

عد إلى "شجرة مشروعك" على الصفحة 16 وحاول تحديد أي احتمالات مفترضة ضمن خطتك. هل يمكنك تعديل خطتك لتستند إلى احتمالات أقل؟ هل تعرف كيف قد تتكيف إذا كانت احتمالاتك غير صحيحة؟

4. **احصل على المساعدة وحدد أدوارًا لكل شخص في فريقك**. كل شيء تقريبًا يصبح أسهل عندما يكون لديك أعضاء فريق يمكنهم مساعدتك. إن التأكد من أن كل واحد منهم يعرف دوره أو دورها هو أمر له ذات القدر من الأهمية تقريبًا مثل وجود أعضاء الفريق. تصور أدوار كل عضو في فريق لكرة القدم– سوف يكون لديك حارس للمرمى وشخص لتسجيل الأهداف وشخص للدفاع. إنه أمر مألوف جدًّا أن يتم نسيان المهام الهامة لأنه لا يكون واضحًا من هو المسؤول.

هل لديك أعضاء فريق؟ فإذا كان لديك، ماذا سوف تكون أدوارهم؟ وإذا لم يكن لديك، هل هناك أية ادوار محددة تود إشغالها؟ ما هي المواصفات الصحيحة لمن سوف يشغلونها؟

5. **توقع غير المتوقع**. خلال العمل في أي مشروع، يجب أن تتوقع من الأشياء أن تتغير. ويصبح ذلك صحيحًا أكثر عندما يستغرق مشروعك أشهرًا أو أسابيع. إذ يمكن أن يحصل أعضاء فريقك على وظائف جديدة، وقد يغير متعهد كنت تعتمد عليه عمله أو عملها، وقد يزيد موقع العمل أسعاره. تأكد من أن خطتك تتضمن مرونة لهذه الأنواع من التغيرات غير المتوقعة. وقدرتك على التعامل مع هذه التغيرات ترتبط ارتباطًا مباشرًا بجودة تخطيطك المسبق. وبوجود خطة مدروسة جيدًا، لن تضطر لتركيز معظم طاقتك على الاستجابة لهذه التغيرات غير المتوقعة.

ما هي العناصر الأقل تأكيدًا في خطتك؟ هل يوجد أي شيء من المحتمل أن يتغير؟

6. **تابع تقدمك**. أثناء تنفيذ مشروعك، سوف تنقح احتمالاتك المفترضة، وتلتقي آخرين ممن يستطيعون مساعدتك، وتكتسب معرفة جديدة بمجتمعك وعملك. وهذه العملية أساسية لاستمرار أي مشروع. وبينما يتغير مجتمعك، كذلك يجب أن يتغير مشروعك. غير أن التعلم لا يحدث من تلقاء ذاته. وبدلا من ذلك، سوف تحتاج إلى المقارنة بإيجابية بين كيفية تطور المشروع فعلا وبين الكيفية التي كنت تعتقد بأنه سيتطور بها. إن الأهداف التي حددتها سابقًا يمكنها أن تساعد في هذه العملية. استخدم ورقة العمل لمتابعة تقدمك أثناء سير المشروع.

تعليمات: *هذا* ***تمرين فردي*** *أساسه التفكير الشخصي. سوف يقوم الميسّر بهدف التوجيه بقراءة وشرح كل عنوان بطرح الأسئلة بين هلالين. خذ بضعة دقائق للتفكير في مكوّن وكيف ينطبق على برنامجك. استخدم المساحة المتاحة لزيادة توضيح الخطوط الرئيسية لبرنامجك واحتفظ بها كمرجع في المستقبل.*			
هدفي:			
التواريخ الرئيسية	الأهداف (ما الذي تأمل في إنجازه بحلول كل تاريخ رئيسي)	النتائج (كيف يقارن تقدمك الفعلي مع هدفك)	ملاحظات (هل يوجد فرق بين النتائج وبين هدفك، ولماذا تعتقد ذلك؟ كيف سوف تتكيف؟)

تحديد الأهداف

كما نوقش أعلاه، فإن الأهداف– قصيرة الأمد وطويلة الأمد على حد سواء– هامة للغاية لأي مشروع. وسوف توجه الأهداف كل نشاطاتك، وتسمح لك بمتابعة مسار تقدمك، وتحفز الآخرين إلى دعمك.

يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس. ويجب أن تكون اختبارية لكن واقعية.

بتحديد أهدافك، يمكن حفزك لتحقيق إمكانياتك ووضع نفسك في موضع المساءلة. كل شخص بحاجة إلى أن تكون له أهداف. بصفتك عضوًا في المجتمع، في وسعك أن تساعد الآخرين في تحديد وتحقيق الأهداف الأوسع. ويمكن أن يكون التالي مثالاً من برنامج للرياضة من أجل التنمية:

الهدف:

كيف تقيس هدفك؟

- _____
- _____
- _____
- _____

كيف سوف تنجز ذلك؟

- _____
- _____
- _____

هذا مجرد مثال لكنه ليس مثالا سيئًا لأي برنامج رياضة من أجل التنمية. الآن حدد أهدافك الخاصة ...

ملخص: كيف تخلق الأهداف وتحققها

- حدد هدفًا واحدًا شاملاً.
- جزِّئه إلى عناصر أو أغراض أصغر. كن تفصيليًّا قدر الإمكان.
- اكتب هدفك الشامل، وأغراضك، وكيف تنسجم جميعها معًا. عد كثيرًا إلى هذه الوثيقة.
- اعمل بجد وابقَ إيجابيًّا.
- قيّم التقدم. ما هي التغييرات التي يجب إدخالها لتحقيق أهدافك؟

النشاط: اكتب أهدافك الخاصة

ما الذي تريد إنجازه خلال الشهر المقبل؟ خلال شهرين؟ خلال ستة أشهر؟ خلال فترة أطول؟ كيف سوف تقيس تقدمك؟ ماذا سوف تفعل لتحقيقها؟

كفرد

ما الذي أريد إنجازه: _____

_____

كيف سأقيسه: _____

_____

كيف سأحققه: _____

_____

كعضو في المجتمع

ما الذي أريد إنجازه: _____

_____

كيف سأقيسه: _____

_____

كيف سأحققه: _____

_____

مع مشروع تنشيط الشباب (تنشيط)

ما الذي أريد إنجازه: _____

_____

كيف سأقيسه: _____

_____

كيف سأحققه: _____

_____

التعليم، والتدريب، والتسهيل

أثناء عملك مع مجموعة، في مجال الرياضة من أجل التنمية وفي ميادين كثيرة أخرى، سوف يكون التعليم، والتدريب، والتسهيل ثلاثًا من أدواتك الأهم. وكل منها مهارة منفصلة تستخدم على أفضل وجه في سيناريوهات محددة. إذًا ما هو الفارق بينها؟ وكيف تعرف متى تستخدم كلا منها؟

تعريفات

التعليم هو فعل نقل المعلومات نقلاً مباشرًا إلى شخص آخر. و"التعليم" يتميز في أغلب الأحيان، وإن لم يكن دائمًا، بوجود فجوة في المعلومات بين المعلّم وبين المتعلم (الطالب). والتعليم يسد هذه الفجوة.

التدريب هو فعل مساعدة الفرد لتحسين قدرته أو قدرتها على أداء مهارة من المهارات. ونحن نرى هذا الفعل في الرياضة في أغلب الأحيان، لكن هناك "مدربين" في مجالات مختلفة كثيرة. و"المدرب" لا يقدم المعلومات فقط، لكنه يراقب أولئك الذين يدربهم أو تدربهم وهم يعملون ويزودهم بالملاحظات باستمرار لتحسين أدائهم.

التسهيل هو فعل توجيه حديث ما نحو هدف مرغوب فيه. وبدلا من تقديم المعلومات مباشرة، يعتمد الميسّر على تجارب الآخرين ومشاعرهم.

	التعليم	التدريب	التسهيل
الظرف	معظم الأحيان مرتبط مع غرفة الصف أو مع ظرف أكثر سكونًا. وتوجد سلطة في امتلاك المعلومات وفي وجود مستمعين يفتقرون إلى تلك المعلومات.	أساسه الممارسة. ويوجد مستفيدون يسعون إلى التحسن في أداء مهارة ما وإلى السلطة الكامنة في ممارسة تلك المهارة.	قد توجد أو لا توجد فجوات في المعلومات في الغرفة. المعلومات لا تتدفق في اتجاه واحد لكنها تدور بين كل المشاركين.
الغرض	نقل المعلومات	بناء المهارات والقدرات.	استكشاف القضايا المعقدة، وفهم الآخرين ووجهات نظرهم.
النشاطات المؤداة والحاجة للمهارات	نقل مادة محضرة عن موضوع محدد.	نقل مادة محضرة. ومراقبة المتدربين وهم يعملون وممارسة النقد. إعداد المتدربين لمراقبة أنفسهم وتحسينها.	بناء الثقة. والحفاظ على بيئة منفتحة وداعمة. وطرح الأسئلة، وتشجيع المشاركة، وبناء الإجماع.

النشاط:

كيف من المحتمل أن تستخدم كل واحدة من مهارات التعليم والتدريب والتسهيل في معالجة كل سيناريو؟
عد إلى الصفحة 9 للمزيد من المعلومات عن كل سيناريو.

فاطمة:

التعليم: _____

التدريب: _____

التسهيل: _____

مروى:

التعليم: _____

التدريب: _____

التسهيل: _____

خالد:

التعليم: _____

التدريب: _____

التسهيل: _____

يوسف:

التعليم: _____

التدريب: _____

التسهيل: _____

محمد:

التعليم: _____

التدريب: _____

التسهيل: _____

الشمول

"في مصطلحات التدريب، "المدرب الشمولي" يملك القدرة على أن يدرب بطريقة إيجابية وفعالة جماعة من الرياضيين الذين قد تختلف احتياجاتهم اختلافًا كبيرًا".

- مدرب رياضي من المملكة المتحدة.

غالبًا ما يستخدم التدريب الرياضي مفهوم "الشمول"، وهو مبدأ يؤكد أن المدربين يجب أن يكونوا حساسين لاحتياجات اللاعبين الأقل مهارة في فرقهم كحساسيتهم لاحتياجات اللاعبين الأمهر. وفي المنافسة الرياضية، غالبًا ما يغيب ذلك عن بال المدربين، بالرغم من كونه أساسيًّا بصورة مطلقة لأي نشاط رياضي أساسه المجتمع يتضمن كذلك دعم التنمية الشخصية للمشاركين كعنصر جوهري من عناصر مهمتهم.

ويمكننا تطبيق هذا المصطلح تطبيقًا تامًّا على خدمة المجتمع. ومهما كان قدر ما تنجزه خارجيًّا، فإن كيفية عملنا في إنجاز تلك المهام هامة كذلك. وفي ما يلي بضعة أسباب فقط لذلك:

- **تشير القوى المحركة للفريق** إلى العلاقات السلوكية بين أعضاء المجموعة المكلفة بمهمات متصلة. وتتأثر القوى المحركة بالأدوار والمسؤوليات وتكون لها نتيجة مباشرة في الإنتاجية.
  - إن الفريق المتماسك يمكنه دائمًا أن ينجز أكثر مما ينجزه فريق منقسم. والعمل مع مجموعة بطريقة تضمن أن تشعر تلك المجموعة بأنها متساوية في المسؤولية عن نجاحها أو فشلها يسمح لك بتوجيه طاقاتها بأقصى فاعلية.

- **الاستدامة** هي القدرة على المحافظة على استمرارية أي برنامج عبر الوقت بينما يتم التغلب على المتغيرات المحتملة.
  - في حياة أي برنامج، وبالتأكيد في حياة أي مجتمع، سوف ينتقل الناس أفرادًا– إلى بيوت جديدة، ووظائف جديدة، أو إلى أوضاع جديدة في حياتهم. إن رعاية ثقافة للشمول تضمن بأن مجموعتك سوف تصمد في مواجهة أي تغييرات في عضويتها المحددة.

- **بناء الثقة** هو فعل بناء اعتماد مؤكد على طبيعة وقدرة وقوة أو صدق أي شيء توضع الثقة فيه.
  - إن أي مشروع مجتمعي سوف يتطلب منك بناء الثقة مع شركاء خارجيين أو مع مستفيدين مستهدفين في مرحلة ما. وتلك الأطراف سوف تفحص عن كثب القوى الداخلية المحركة لمجموعتك لرؤية كيف سوف تعاملها أثناء سير المشروع.

- **التواضع** هو أن تكون متواضعًا وحليمًا في شخصيتك وموقفك وروحك.
  - إن أي عضو في فريقك، بمن في ذلك أنت نفسك، سوف يكون لديه فهم محدود فقط لأفكار وقدرات كل أعضاء فريقك. إن السماح بسقوط أي مجموعة في نظام عمل يسيطر فيه عضو واحد أو بضعة أعضاء يزيل الأصوات والمساهمات المحتملة التي يمكنها أن تكون حاسمة في تحقيق أهداف مجموعتك. غيّر طريقة تدريبك لتضمن أن كل أعضاء مجموعتك يعرفون أن لهم قيمة.

النشاط:

ادرس السيناريوهات التالية. كيف يمكنك أن تساعد المجموعة كي تكون أكثر شمولية؟

تعليمات: *أكمل كل قسم من الأقسام أدناه.*

السيناريو1: أنت مدرب فريق لكرة السلة. أثناء تدريب معين، يوجد لديك لاعبان بسن 22 سنة، ولاعبان بسن 20 سنة، ولاعبان بسن 15 سنة. صمم مباراة أو نشاطًا لكرة السلة يبقي اللاعبين بسن 15 وزملاءهم الأكبر سنا كلهم مشاركين مشاركة كاملة.

_____

_____

_____

السيناريو 2: أنت مدرب فريق لكرة القدم. أثناء تدريب معين، يوجد لديك كرة واحدة و20 لاعبًا. صف نشاطًا واحدًا يمكنك القيام به لإبقائهم جميعًا منشغلين.

_____

_____

_____

السيناريو 3: لقد افتتحت ناديًا لخدمة المجتمع. وتوجد لدى المجموعة خطة نشاط لتنظيف المجتمع، لكنك عندما تصل، تلاحظ وجود جماعة صغيرة ليست مركزة. كيف يمكنك إشغالها طوال عملية التنظيف؟

_____

_____

_____

السيناريو 4: لقد افتتحت نادي لياقة بدنية للشباب. وتلاحظ أن واحدًا من أعضاء النادي يكون دائمًا مخربًا وثرثارًا. ولهذا الشخص تأثير في الآخرين في المجموعة لأنه أو لأنها من أقدم الأعضاء وأمهرهم. كيف تعالج هذه المشكلة؟

_____

_____

_____

إستراتيجيات الشمول

ما هي استراتيجيات الشمول العامة التي يمكننا أن نجدها في السيناريوهات المحددة على الصفحة 25 ؟

إرشادات للنقاش الجماعي

هذه النصائح تُطبق على المهارات الثلاث التي نوقشت أعلاه، راجعها قبل مناقشة أي مجموعة لتتذكر أفضل السبل في التواصل مع من تعمل معهم.

1. **أبقِ مجموعتك على المسار:** إن دورك الأساسي هو المساعدة في توجيه مجموعتك إلى تحديد أهداف البرنامج وأغراضه والتحرك نحوها.

2. **قدّر القوى المحركة لمجموعتك:** قدّر باستمرار الوجهة التي تسير فيها مجموعتك وقرّر ما إذا كان عليك أن تتدخل ومتى وكيف.

3. **كن أنت نفسك منفتحًا ومخلصًا:** كن دائمًا شفافًا بشأن ما هو دورك وما هو الذي تخطط لتحقيقه. وكن متواضعًا، وكن واثقًا من نفسك دائمًا بما يكفي للاعتراف عندما لا تملك جوابًا.

4. **ابقَ محايدًا:** لا ينبغي أن تحدث التدخلات للموافقة أو لعدم الموافقة مع عضو (أعضاء) في المجموعة، بل لمساعدة المجموعة في التفكير نقديًّا في آرائها.

5. **كن مرنًا:** عدل خطتك ومنهاجك الدراسي ليناسبا المتدربين لديك واحتياجاتهم المتميزة بينما تحافظ على الأهداف في الوقت ذاته.

6. **كن حساسًا:** إذا أدركت أن أحد أعضاء المجموعة لا يشعر بالراحة، تابع دائمًا بطريقة حذرة لا تنطوي على تهديد.

7. **التزم بالوقت:** تأكد من وصولك مبكرًا ومن تحضير كل شيء كي تبدأ الجلسة في الموعد المحدد.

8. **حدد القواعد الأساسية وحافظ عليها:** يجب أن تتحدد القواعد الأساسية الواضحة التي وافقت المجموعة عليها في بداية جلسة التدريب الأولى.

9. **كن مستعدًّا:** حضر مسبقًا كل المواد اللازمة للقيام بالتمرينات (مثل، المعلقات الورقية، وأقلام التعليم (الماركرز)، ومواد التوزيع، أو غير ذلك من المواد المسموعة والمرئية).