

**Special  
Olympics**



# تدريب مهارات التنسيق

ورقة عمل تطوير قصتك

اللاعبون القادة



## تدريب مهارات تنسيق الأولمبياد الخاص تتمين أهمية صوتك في التنسيق

### ورقة عمل تطوير قصتك

التنسيق فن ومهارة. المهارة تكمن في معرفة متى يجب طرح الأسئلة، ومتى تصغي، ومتى تقول ما عندك، وكيف تساعد المجموعة على تحقيق أهدافها. والفن يكمن في معرفة كيفية التواصل مع المشاركين وشرح المفاهيم والأفكار بطريقة مترابطة. والقصص هي وسيلة التواصل.

ستساعدك ورقة العمل هذه في تشكيل قصة من حياتك وتقديمها. للبدء، يرجى مشاهدة الفيديو: [قوة سرد قصتك](#)، Tedx talk حلقة دومينيك كولينسو.

### 1. ما الذي أعجبك في الفيديو؟

القصص ذات قوة هائلة. فهي تساعد في خلق تواصل، وتربطنا معًا وتساعدنا على فهم خبراتنا المشتركة. عندما تشارك قصصًا عن نفسك، فإنك تتواصل مع المجموعة التي تقوم بالتنسيق من أجلها وتخلق شعورًا أعمق وأكثر ديمومة.

ولتسرد هذه القصص عن نفسك بشكل جيد، عليك أن تتدرب. تحتاج إلى تحديد تلك التجارب الرئيسية في قصتك والتي ستساعدك على الاتصال والتواصل مع المجموعة.

سيساعدك التمرين التالي هذا على تطوير قصص من حياتك.

### الجزء الأول: اختيار القصة

من القائمة أدناه، اختر 3 موضوعات تريد تطويرها إلى قصة. ضع علامة X بجوار الموضوع الذي ترغب في تطويره إلى قصة. اختر موضوعًا يمكنك التفكير في مثال له بسرعة.

لقد قمتُ بحل مشكلة بشكل خلاق

توليت المسؤولية عند اللزوم

أحدثتُ ترابط بشكل غير متوقع مع شخص آخر

ساعدت شخصًا ما في اكتساب توجه أكثر شمولاً

تجاوزتُ التوقعات

تعلمتُ من خطأ

لقد غيرت وجهة نظر / رأي شخص ما

## الجزء الثاني: تطوير القصة

في ضوء الموضوعات الثلاثة التي حددتها، ستقوم الآن بتطوير قصصك. ستدون الأحداث التي جرت، والعواطف التي شعرت بها، وسبب أهميتها.

### 1. الموضوع الأول:

الحقائق (ما حدث):

--

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحزج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصةك. في فقرتين، اكتب قصةك.  
ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):

## 2. الموضوع الثاني:

الحقائق (ما حدث):

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحرج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصتك في فقرتين، اكتب قصتك.

ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):

### 3. الموضوع الثالث:

الحقائق (ما حدث):

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحرج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصتك. في فقرتين، اكتب قصتك.

ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):

## ربط قصتي بالآخرين: النشاط

في الصفحات التالية ستجد ثلاث مواقف. المواقف هي أسئلة قد يطرحها المشاركون. مهمتك هي قراءة الموقف وتحديد السؤال الذي يطرحه المشارك وتقديم بعض النصائح وتحديد قصة شخصية لمشاركتها مع المشارك. الأمل هو أن يفهم المشارك نصيحتك بشكل أفضل من خلال مشاركة قصتك.

## ربط قصتي بالآخرين: النشاط المشارك الأول: التحدث عن الموقف

أنت تنسق دورة والمشارك يرفع يده. تقوم باستدعاء المشارك الذي يقول:  
"شكرًا لإخبارنا بأهمية التحدث ومشاركة وجهة نظرنا. لكنني لست متأكدًا من  
أن ذلك سيفي بالغرض في موقعي. فالاجتماعات التي أحضرها مليئة بالكثير من  
الأشخاص ومن يتحدث ويشارك أفكاره في معظم الأوقات حوالي 5 أو 6  
أشخاص فقط. أرغب في مشاركة أفكاره وأعتقد أنها ستساعدنا في إنجاز  
مشاريعنا بطريقة أفضل. ولكن لا يسعفني الوقت أبدًا، ودائمًا ما يتحدث  
الآخرون أولاً. كيف يمكنني إيجاد مساحة للتحدث ومشاركة أفكاره عندما  
يتحدث الجميع أولاً؟"

### مهمتك:

كيف تحيب عن سؤال المشارك؟ فكر في القصص التي طورتها في المرحلة التمهيديّة. هل ستساعد إحدى القصص في الإجابة عن أسئلة  
المشارك؟

ما الذي يسأل المشارك عنه؟

ما النصيحة التي ستقدمها للمشارك؟

ما القصة التي سترويها للمشارك (من تجربتك الخاصة) والتي يمكن أن تساعد المشارك؟

## ربط قصتي بالآخرين: النشاط

المشارك الثاني: موقف التفويض

أنت تنسق دورة والمشارك يرفع يده. تقوم باستدعاء المشارك الذي يقول:  
"كما تعلم، أريد المزيد من المسؤولية والمهام. لكن يبدو أن مشرفي لا يريد أن يعطيني مهامًا أكثر تحديًا. وهو يفعل كل شيء بنفسه. كيف يمكنني إخباره أنه يمكنني فعل المزيد؟"

### مهمتك:

كيف تحيب عن سؤال المشارك؟ فكر في القصص التي طورتها في المرحلة التمهيديّة. هل ستساعد إحدى القصص في الإجابة عن أسئلة المشارك؟

ما الذي يسأل المشارك عنه؟

ما النصيحة التي ستقدمها للمشارك؟

ما القصة التي سترويها للمشارك (من تجربتك الخاصة) والتي يمكن أن تساعد المشارك؟



## ربط قصتي بالآخرين: النشاط المشارك الثالث: موقف ارتكاب الأخطاء

أنت تنسّق دورة والمشارك يرفع يده. تقوم باستدعاء المشارك الذي يقول:  
"أدرك أنه يمكننا التعلم من أخطائنا. لكن غير مسموح لنا أن نرتكب الأخطاء!  
عملنا مهم حقًا وقد تزيد الأخطاء من الحالة السيئة للأفراد. أنا قلق حقًا بشأن  
الفشل ولا أريد أن أخيب آمال الناس. لكنني أريد أن أجرب أشياء جديدة. كيف  
يمكنني الشعور براحة أكبر عند ارتكاب الأخطاء؟"

### مهمتك:

كيف تجيب عن سؤال المشارك؟ فكر في القصص التي طورتها في المرحلة التمهيديّة. هل ستساعد إحدى القصص في الإجابة عن أسئلة المشارك؟

ما الذي يسأل المشارك عنه؟

ما النصيحة التي ستقدمها للمشارك؟

ما القصة التي سترويها للمشارك (من تجربتك الخاصة) والتي يمكن أن تساعد المشارك؟

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their story.