

توجيه حول كيفية إنشاء مساحة آمنة خاصة بك

لمن هذا التوجيه؟

هذا التوجيه موجه للنساء اللائي يعشن في المملكة المتحدة واللاجئات أو طالبات اللجوء أو الناجيات من الاتجار بالبشر بهدف إلى خلق مساحات آمنة للنساء الأخريات في مجتمعاتهن للالتقاء ودعم بعضهن البعض.

لماذا نتبنى هذا التوجيه؟

نريد المساعدة في تمكين النساء اللواتي طلبن اللجوء في المملكة المتحدة واللاتي ربما تعرضن لصدمات جسدية أو عاطفية أو نفسية بسبب جنسهن أو ميولهن الجنسي.

من المهم للناجين أن يكون لديهم مكان يذهبون إليه حيث يمكنهم الوصول إلى الدعم والمعلومات بأمان دون إصدار الأحكام. ولذلك، فقد تم تصميم هذا الدليل لتمكين اللاجئات وطالبات اللجوء والناجيات من الاتجار بالبشر من خلق مساحات آمنة خاصة بهن والتغلب على صدماتهن والتعامل معها.

ما هي المساحة الآمنة؟

المساحة الآمنة هي مكان ملاذ يتم إنشاؤه بواسطة ولأي مجموعة مهمشة تحتاج إلى تبادل الخبرات وتلقي الدعم. يمكن أن تكون هذه المساحات ذو طابع رسمي أو غير رسمي، أو في العالم الافتراضي عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية حيث يمكن للأعضاء أن يشعروا بالثقة بأنهم لن يتعرضوا للأحكام أو الخوف أو الإساءة أو العنف.

يمكن أن تكون المساحة الآمنة مكاناً تتحدث فيه عن صدماتك أو تجاربك، أو يمكن أن تكون ببساطة مكان تلتقي فيه مع الآخرين ولا تشعر بالأذى. ولا ينبغي أن يكون الحديث عن الصدمة هو المحور الرئيسي، على سبيل المثال، يمكن أن يكون لقاء مع أصدقائك للقيام بنشاط معين مثل الرسم أو الخياطة أو الرقص أو الطهي.

لماذا ينبغي علي إنشاء مساحة آمنة؟

- لتبادل الخبرات والتحديات مع نساء أخريات خاضت تجربة مماثلة أو تتعايش مع تجربة مماثلة.
- لتكوين صداقات وبناء المجتمع ودعم الشبكات
- لتقليل العزلة

- لخلق مساحة للآخرين الذين قد يحتاجون إلى الدعم
- للشفاء ومساعدة الآخرين على الشفاء

قد تكون مررت ببعض التجارب الصعبة للغاية في الماضي أو قد تواجه بعض التحديات الصعبة للغاية في الوقت الحالي. قد تشعر بالحزن والوحدة والقلق والخوف. وقد لا تشعر بهذا طوال الوقت، ولكن في بعض الأحيان ما عايشته في الماضي أو ما تعانیه الآن يمكن أن يؤثر على حياتك اليومية.

يمكن أن تكون المساحة الآمنة مفيدة إذا شعرت بهذا الأمر. فقد تساعدك على بناء شبكات اجتماعية والترفيه عن نفسك. ويمكن أن تكون وسيلة مهمة للتواصل مع الناس، بل ويمكن أن تكون مساحة للشفاء إذا كنت قد تعرضت لصدمة.

لذلك، قد ترغب في التفكير في إنشاء مساحة آمنة لك ولأصدقائك أو لك ولمجتمعك. وفي بعض الأحيان، مجرد الاجتماع مع الآخرين بشكل منتظم في بيئة تشعر فيها بالراحة يمكن أن يكون مصدرًا مهمًا لإدارة الصدمة التي تعرضت لها، بل ويمكن أن يساعد في عملية الشفاء.

أمثلة على المساحة الآمنة

يمكن أن تكون المساحة الآمنة:

- 5 صديقات يزرن متزهرًا محليًا كل يوم أربعاء في الساعة 1 ظهرًا لمشاركة أنواع مختلفة من الحلويات التي يخبزها كل منهن.
- 10 أشخاص في المجتمع يستخدمون غرفة في مكان ديني محلي كل يوم سبت الساعة 10 صباحًا لمناقشة كتاب يقرأونه.
- 4 صديقات يجتمعن معًا لتعلم اللغة الإنجليزية، ويلتقين في مقهى محلي ويتحدثن باللغة الإنجليزية لمدة ساعة بعد ظهر يومي الثلاثاء والخميس.

كيفية خلق مساحة آمنة؟

قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ بخلق مساحة آمنة لاسيما إذا كان لديك موارد محدودة. وللبدء في خلق مساحة آمنة، حاول معالجة بعض هذه الأسئلة المبدئية.

لماذا؟

فكر في سبب رغبتك في الحصول على مساحة آمنة والغرض العام من المساحة الآمنة.

يمكن أن يساعدك هذا حقًا في تنظيم أفكارك ومساعدتك في اتخاذ قرار بشأن كيفية المضي قدمًا في الخطوات التالية.

على سبيل المثال، من الذي تريد أن تساعدك المساحة الآمنة؟ هل ترغب في جمع الأصدقاء الذين تعرضوا لصدمة؟ أم هل تريد جمع أفراد مجتمعك؟

ماذا؟

لبدء إنشاء مساحة آمنة، قد يكون من المفيد تحديد نشاط يؤديه كل من يحضر أو التفكير في سبب الاجتماع، فمثلاً:

- نادي كتاب
 - نشاط رياضي داخلي (على سبيل المثال، إجراء فصول يوجا عبر الإنترنت معاً)
 - نشاط رياضي خارجي (مثل الجري)
 - الطعام (على سبيل المثال، يقوم كل شخص بطهي طعامه المفضل والاستمتاع بوجبة معاً)
 - نادي ألعاب (مثل الشطرنج وسكرابل)
 - مجموعة متحدث، حيث تتحدث عن تحدياتك ومخاوفك في مجموعة
- إذا اخترت نشاطاً، فكر فيمن سيقود النشاط وكيف يمكنك التأكد من أنه ميسور التكلفة ويشارك فيه جميع الحاضرين.

تشمل الأنشطة البسيطة الميسورة التكلفة التي يمكنك القيام بها ما يلي:

- جمع النساء وتشجيعهن على الكتابة (حيثما أمكن) أو سرد إحدى اللحظات أو التجارب أو الذكريات المفضلة لديهن
- لعب ألعاب الورق
- الذهاب في نزهة معاً إلى الحديقة

أين؟

فكر في إيجاد مكان، وغالبًا ما يكون هذا هو أصعب جزء في إنشاء مساحة آمنة. وللتعرف على الأماكن أو المساحات الداخلية المجانية التي يمكنك استئجارها في منطقتك، جرّب:

- التواصل مع المجلس المحلي بمنطقتك
- التواصل مع مكتبة محلية
- التواصل مع مدرسة محلية
- التواصل مع جمعية خيرية محلية. لاسيما مجموعة مدينة الملاذ المحلية التي قد تكون مكانًا جيدًا للبدء (<https://data.cityofsanctuary.org/groups/list>)
- التواصل مع شركة محلية مثل مطعم.

إذا كنت قد تطوعت بالفعل في منظمة أو إذا كنت تعمل في مكان ما، فقد يكون من الجيد الاقتراب من الأشخاص الذين تعمل لديهم لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم توفير مساحة لك مجانًا. أو يمكنك التواصل مع شركة أو منظمة محلية وعرض التطوع من أجلهم مقابل استخدام مساحتهم مجانًا.

وعند التواصل معهم، ينبغي عليك:

- 1- إخبارهم بما تريد القيام به، ولماذا. اشرح سبب أهمية إنشاء هذه المساحة الآمنة ومن الذي ستساعده.
- 2- أخبرهم عن المدة التي ستحتاج فيها إلى المساحة وكم مرة ستحتاج إليها.
- 3- أخبرهم بعدد الأشخاص الذين سيحضرون وأعطهم فكرة عن سيحضر، على سبيل المثال اللاجئات.

4- أخبرهم عن الأنشطة التي ستتم في هذه المساحة.

يمكنك أيضًا توضيح أن لديك موارد محدودة ولكنك تحاول مساعدة مجتمعك المحلي وتساءل عما إذا كان بإمكانهم توفير مساحة مادية مجانيًا.

ومن المهم التفكير في مكان يسهل على الناس السفر إليه.

غالبًا ما يكون من الأفضل أن تكون المساحة الآمنة خارج منازل الأشخاص لأن المنزل لا يُعتبر دائمًا مكانًا آمنًا للجميع. وقد يكون التواجد خارج المنزل مفيدًا أيضًا لأنه يمنح الناس فرصة للتفكير في أشياء خارج حياتهم اليومية. ومع ذلك، إذا لم تتمكن من العثور على مساحة مادية فيمكنك أيضًا التفكير فيما إذا كان يمكنك القيام بذلك عن بُعد عبر تطبيق زووم أو تطبيق مثل واتساب.

يمكن أن تكون الأدوات عبر الإنترنت مفيدة أيضًا حتى تتمكن من البقاء على اتصال بالأفراد الذين يحضرون مساحتك الآمنة بين الاجتماعات.

من؟

ما هي الفئة التي تستهدفها مساحتك؟ هل هي لك ولأصدقائك؟ كم عدد الأشخاص الذين ستدعوهم؟ ضع في اعتبارك أنه كلما زاد عدد الأشخاص كلما زاد حجم المكان الذي ستحتاج إليه.

نظرًا لأن المساحة الآمنة يجب أن تكون مكانًا تشعر فيه بالراحة، فحاول التأكد من أن الأشخاص الذين تدعوهم هم أشخاص سيكون كل من يحضر مرتاحًا في التحدث إليهم. على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بإنشاء مجموعة للنساء اللائي تعرضن للعنف المنزلي أو عنف الشريك الحميم، فقد يكون من المهم أن تكون المجموعة للنساء فقط.

فكر أيضًا فيما سيحدث إذا أراد شخص آخر الانضمام إلى المجموعة أو إذا أراد أحد الأعضاء إحضار صديق. إذا كان لديك عدد محدود، فقد تحتاج إلى شرح ذلك للحاضرين.

يمكنك إخبار الأشخاص بالمساحة الآمنة بطرق متعددة:

- شفهيًا بالتحدث إلى الأصدقاء وإخبارهم بأن يخبروا أصدقائهم.

- عن طريق الملصقات على سبيل المثال، يمكنك وضع ملصقات في مجموعة الأمهات والأطفال أو في أماكن أخرى حيث قد يتجمع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى مساحة آمنة.

- إخبار المنظمات أو الجمعيات الخيرية أو المجموعات الدينية أو الخدمات الأخرى بما تفعله واطلب منهم إخبار الآخرين الذين قد يكونون مهتمين بهذا الأمر.

- من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو مجموعات على واتساب.

متى؟

فكر في الوقت الذي تريد أن تفتح فيه مساحتك الآمنة.

بناءً على من تدعوه، ضع في اعتبارك ما إذا كان لديهم أطفال أو ساعات العمل. إذا كان لديهم أطفال في المدرسة، فربما ينبغي أن يكون الوقت خلال ساعات الدراسة، وإذا كانوا يعملون، فربما تكون عطلات نهاية الأسبوع هي الوقت الأفضل.

ونظرًا لأن العديد من النساء قد يكون لديهن أطفالًا، فكر فيما إذا كان من الممكن للأطفال الصغار أيضًا الذهاب إلى هذه المساحة الآمنة. ولكن قد لا تشعر بعض النساء بالقدرة على التحدث بحرية أو بدون إلهاء بوجود أطفال حولهن، ولذا فكر في خيارات رعاية الأطفال مثل مكان الحضانة في المساحة الآمنة. وقد تكون هناك حاجة إلى التمويل لدفع تكاليف عمال الحضانة أو تكوين مجموعة من المتطوعين من أعضاء المجموعة الذين يمكنهم التناوب على رعاية الأطفال، مما يمنح الجميع فرصة للوصول إلى المساحة الآمنة.

أشياء مهمة للتفكير فيها

القواعد

سيؤدي الاتفاق على قواعد أو مدونة سلوك لمساحتك إلى زيادة الشعور بالأمان لجميع أعضاء المجموعة وتوضيح ما هو متوقع للجميع. ويمكن وضع القواعد من خلال إجراء مناقشة مع جميع الأعضاء في بداية إنشاء المجموعة وينبغي مراجعتها بانتظام للتأكد من أن الجميع ما زالوا سعداء بها. وقد تجد القواعد بحاجة إلى التغيير والتكيف مع مرور الوقت للتأكد من أنها لا تزال تلي احتياجات المساحة الآمنة.

- احترام آراء الآخرين
- احترام اختلافات الآخرين
- لا تمارس التمييز على أساس العرق أو الدين أو الطبقة أو التوجه الجنسي أو النوع أو أي سمات أخرى
- استمع للآخرين ولا تقاطعهم أثناء الحديث
- امنح الجميع فرصة للتحدث إذا أرادوا ذلك
- السرية. إذا شارك أي شخص شيئًا خاصًا، فلا ينبغي ذكره لأي شخص آخر
- تصرف بلطف
- استمتع

الرفاهية

يُعتبر الاعتناء بنفسك ورفاهية بعضكم البعض جزءًا مهمًا من إنشاء مساحة آمنة. إذا كانت مساحتك الآمنة تتضمن التحدث عن موضوعات صعبة ومؤلمة عند تذكرها، فتأكد من إعداد الأعضاء القادمين لذلك حتى يعرفوا أنه قد تكون هناك مواضيع يصعب التحدث عنها. كما أخبرهم أنه يمكنهم الخروج من المساحة الآمنة في أي وقت إذا أصبح من الصعب عليهم المشاركة في هذه المحادثات.

نصائح للرفاهية في الساحات الآمنة:

- كن لديك مجموعة من الموارد المتاحة مع تفاصيل الاتصال الخاصة بالملاجئ والمستشارين والمنظمات في حال احتاج أي شخص إلى المساعدة. على سبيل المثال، يمكنهم الاتصال بـ السامريون على رقم 116 123 (<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/>)

- ابدأ كل جلسة للمجموعة بإجراء "تسجيل الوصول". هذا هو المكان حيث تجول حول المجموعة وتعطي كل شخص فرصة ليقول ما يشعر به اليوم. وقد يكون هذا باستخدام كلمة واحدة أو لون لوصف حالتك المزاجية أو يمكن أن يكون حديثًا طويلًا أو قصيرًا حسبما تريد. (انظر الملحق 1)

- قم بإجراء تمارين اليقظة أو التأمل في كل جلسة. يمكن أن تكون هذه التمارين تنشيطية (تستخدم أحيانًا في البداية) مثل الحركة أو الغناء. أو المزيد من نشاط التأمل، مثل كرسي التأمل أو تمارين التنفس العميق (تستخدم أحيانًا في النهاية). (انظر الملحق 2)

- استخدم تمارين "كسر الجمود" للمساعدة في تقديم أعضاء المجموعة الجدد إلى الجميع أو بينما لا تزال المجموعة تتعرف على بعضها البعض. وقد يكون هذا بمثابة الاقتران وإجراء المقابلات مع بعضهما البعض وتقديم شريكك مرة أخرى إلى المجموعة أو أنشطة بناء الفريق الأخرى. (انظر الملحق 3)

الوصول

غالبًا ما تتطلب المساحات الآمنة مستوى معينًا من الوصول الخاضع للرقابة لجعل المشاركين يشعرون بالثقة والأمان، على سبيل المثال، من خلال عدم السماح للرجال متوافقي الجنس بالحضور. وفي هذا الصدد، من المهم أيضًا ضمان عدم استبعاد النساء على أساس الدين أو العرق أو الطبقة الاجتماعية الاقتصادية أو التوجه على أساس الجنس أو النوع.

فكر في الأشياء التي قد تمنع شخصًا ما من الوصول إلى هذه المساحة. إذا كان المكان في مبنى ديني، فهل هذا يمنع الناس من الديانات الأخرى من الحضور؟ هل سيعرف أحد أعضاء مجتمع الميم (LGBTQI) أنه سيكون موضع ترحيب في المجموعة بمجرد النظر إلى الملصق؟ هل يمكن لمستخدم الكرسي المتحرك الوصول إلى الساحة الآمنة بسهولة؟ فكر في جميع الأشخاص المختلفين الذين قد يرغبون في الحضور والعوامل التي قد تمنعهم من الحضور. وإذا لم تكن متأكدًا - اسألهم عن هذه الأمور!

الأدوار

للمساعدة في إدارة المساحة الآمنة بسلاسة، قد يكون من المفيد تعيين أدوار محددة لأشخاص مختلفين من المشاركين. على سبيل المثال - شخص مسؤول عن حجز المكان وتنظيم المرطبات، وآخر يكون معني بإشعار الأعضاء بالأحداث وموعدها، ورئيس الاجتماع أو "الكرسي".

يمكن تغيير الأدوار المختلفة أو تنظيمها على فترات "مناوبة" إذا كان الجميع يفضل التناوب أو البقاء على نفس الحال لفترة محددة من الوقت.

أيضًا، هيكل المجموعة يستحق النظر، هل تختار قائدًا يدير الأمور ويتخذ القرارات لأي شخص آخر لفترة زمنية محددة، قبل انتخاب شخص آخر، أو هل لديك هيكل "مسطح" حيث يتم اتخاذ كل قرار كمجموعة بعد المناقشة؟

يجدر تحديد أدوار وهيكل المجموعة في البداية وكذلك القواعد وكتابة كل ذلك في مكان ما حتى يتمكن الجميع من الرجوع إليها (إرفاق مجموعة واتساب أو استخدام مستندات جوجل).

جمع التبرعات

قد تقرر أنك بحاجة إلى أموال إضافية لمساحتك الآمنة. وإذا شرعت في تنفيذ فكرة المساحة الآمنة، فقد ترغب في التفكير في التقدم لشركة أو منظمة محلية لمساعدتك في تمويل المساحة الآمنة.

إذا اخترت أن تطلب من شركة أو مؤسسة مساعدتك بالمال، فينبغي عليك:

- 1- إخبارهم بما تريد القيام به ولماذا. اشرح سبب أهمية إنشاء هذه المساحة الآمنة بالنسبة لك.
- 2- إخبارهم بمن ستساعدهم.
- 3- إخبارهم بعدد الأشخاص الذين سيحضرون
- 4- إخبارهم عن الأنشطة التي سيتم إجراؤها
- 5- إخبارهم بالمبلغ الذي تحتاجه وما سوف تنفقه عليه. كن دقيقاً، على سبيل المثال - 50 جنهماً في الشهر للإنفاق على تكاليف سفر الحضور.
- 6- تبليغ الشخص الذي يمنحك المال، كتابةً، بشرح سبب إنفاق الأموال ومن ساعدك في ذلك.

التحقق من الألوان

يُشجّع هذا النشاط الأشخاص الذين يحضرون مجموعتك على التحقق من أنفسهم وتوصيل ما يشعرون به. فهو يساعدك، بصفتك شخصًا مسؤولًا على تسيير المجموعة، على فهم شعور الحاضرين وتقديم الدعم لهم.

- 1- اشرح للحاضرين أن هذا النشاط يساعدهم في التحقق من أنفسهم وتوصيل ما يشعرون به.
- 2- اطلب من الحاضرين إغلاق أعينهم إذا شعروا بالراحة.
- 3- اطلب منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا وأن يركزوا على تنفسهم.
- 4- اطلب منهم أن يأخذوا 30 ثانية للتفكير في ما يشعرون به اليوم - تأكد من تخصيص 30 ثانية.
- 5- بمجرد انتهاء الـ 30 ثانية، اطلب منهم التفكير في لون ما. اشرح لهم أن التفكير أحيانًا في مشاعرنا وعواطفنا من حيث اللون يساعدنا على فهم ما نشعر به؛ على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالحماس فقد تفكر في اللون الأصفر الفاتح! وإذا كنت تشعر بالتعب فقد تفكر في اللون الرمادي.
- 6- اطلب من الجميع أن يأخذوا 30 ثانية للتفكير في لون يرتبط بما يشعرون به اليوم - تأكد من تخصيص 30 ثانية.
- 7- عندما تنتهي الـ 30 ثانية اطلب من الجميع أن يفتحوا أعينهم.
- 8- ادعُ الحاضرين لمشاركة اللون والشعور الذي فكروا فيه إذا شعروا بالراحة عند القيام بذلك.
- 9- شجعهم على شرح سبب اختيارهم لهذا اللون.

يدعو هذا النشاط الأشخاص إلى التفكير فيما يشعرون به، لذا تأكد من تسجيل دخول أي من الحاضرين الذين تعتقد أنهم بحاجة إليه!

التحقق من الطقس

يُعدّ كل فرد في المجموعة بدوره تقريرًا عن طقس أسبوعه، ويجب على السؤال - "كيف كان الطقس في حياتك هذا الأسبوع؟"

على سبيل المثال: "بدأ أسبوعي بعواصف رعدية شديدة لأنني أبلغت هذا الأسبوع وشعرت بقلق شديد حيال ذلك، لكن يوم الثلاثاء خرجت الشمس عندما التقيت بصديق في نزهة في الحديقة" أو "بدأ أسبوعي بسحب كثيفة لأنني كنت أشعر بالاكتئاب الشديد وكنت أعاني من صعوبة في النوم ولكن الغيوم تلاشت يوم الأربعاء بعد ليلة نوم جيدة حقًا"

الملحق 2 – مجموعة أدوات الاسترخاء والتأمل¹

العد التنازلي إلى خمسة

هذه طريقة رائعة لاستعادة التركيز وجعل عقلك في حالة واعية وتقبل. اطلب من الأعضاء كتابة أو ذكر إجاباتهم بصوت عالٍ لما يلي:

- 5 أشياء يمكنك رؤيتها
- 4 أشياء يمكنك لمسها
- 3 أشياء يمكنك سماعها
- شيئين يمكنك شمهما
- شيء واحد يمكنك لمسه

التأمل أثناء المشي

ابحث عن حديقة قريبة أو مساحة خضراء للتجول فيها. يُشجّع قائد النشاط المجموعة على المشي بهدوء والانتباه إلى الأشياء التي لا يلاحظونها عادة. وبدلاً من النظر حولك ورؤية شجرة أو علامة أو شخصاً ما، شجع المجموعة على التفكير فيما يلي: الألوان والأشكال والضوء والظلام والأصوات والروائح والأنسجة والأحاسيس التي يشعرون بها على بشرتهم أثناء تحركهم، فهذا الأمر يساعد على إعادة ربطهم بأجسادهم وأن يصبحوا أكثر انسجاماً مع بيئتهم.

الملحق 3 – مجموعة أدوات كسر الحواجز

تعرف على شريكك

يساعد هذا النشاط الأشخاص الذين يحضرون مجموعتك على التعرف على بعضهم البعض.

- 1- قم بإنشاء دائرة من الكراسي واطلب من الحضور الجلوس عليها.
- 2- ضع كل اثنين مع بعض - وتأكد من أن كل شخصين معاً لا يعرفان بعضهما البعض بالفعل.
- 3- شجعهم على التعرف على بعضهم البعض. امنحهم 5 دقائق من أجل:
 - أ- تعرف كل شريك على اسم شريكه الآخر.
 - ب- معرفة شيئاً واحداً يستمتع به كل شريك.
 - ت- العثور عن شيء واحد يحبه أو يعجب به في شريكه. شجع الأعضاء على عدم اختيار شيء ما يتعلق بمظهرهم الجسدي، ولكن بشأن شخصية شركائهم.

¹ انظر: داي، سوزانا، 10 أنشطة رفاهية للمؤتمرات، 24 يناير 2019، متاح على: <https://conferences.bham.ac.uk/blog/10>

4- تجول حول كل زوج واطلب منهم تقديم ما عرفوه عن شريكهم للمجموعة.

الحديث عن الاحترام

هي طريقة لترسيخ الاحترام. وهذا الحديث مفيد للمناقشات المستقبلية والسبب في هذا التمرين هو تقدير وجهات نظر بعضنا البعض والتعلم منها. نحن جميعًا مختلفون ومن المهم أن نفهم ما يعتقد الآخرون وأن نحترم آراء بعضنا البعض.

- 1- خصص 5-10 دقائق للحديث عن الاحترام في مجموعات صغيرة. على سبيل المثال، ما الذي يعنيه إظهار الاحترام لك، وماذا يعني لك إظهار الاحترام؟ وما نوع الإجراءات التي يتم استخدامها لإظهار الاحترام في ثقافتك؟
- 2- بعد ذلك يجب أن تجتمع المجموعات الصغيرة معًا وتجري مناقشة مفتوحة حول ما قاله الجميع.

البرنامج الحواري

هو طريقة لتقديم نفسك للآخرين.

- 1- يتظاهر كل شريكين بأن أحدهما مضيف برنامج حوارى والشخص الآخر يتظاهر على أنه ضيف. يطرح مضيف البرنامج الحوارى أسئلة ويكتشف 3 حقائق مثيرة للاهتمام حول ضيفه. ثم تُبدل الأدوار ويتم طرح الأسئلة مرة أخرى.
- 2- بعد ذلك ينبغي على الجميع التجمع معًا ويمكن لكل شخص إخبار المجموعة بالحقائق الثلاث التي اكتشفها عن ضيفه. قد تكون فكرة جيدة أن تدور حول المجموعة بشكل عشوائي حتى لا يعرف الحضور دور من القادم ولا يتزعجوا من ذلك.