



النساء في فضاء الإنترنت



الرعاية الذاتية

الرعاية الذاتية

**INSTITUTE FOR
WAR & PEACE REPORTING**



© 2019– Institute For War And Peace Reporting

<https://iwpr.net/>



نَسَبُ الْمُصَنَّفِ - الترخيص بالمثل 4.0 دولي

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ar>

المحتويات

٥	١	بناء الرعاية الذاتية النسوية
٦	إدارة التمرين
٩	٢	لمسة محبة
١٠	إدارة التمرين
١٣	٣	أنظري
١٤	إدارة التمرين
١٧	٤	التفكير في الرعاية الذاتية (إستنتاجاتنا)
١٨	إدارة التمرين
٢١	٥	فعل الرفض
٢٢	إدارة التمرين
٢٥	٦	رسالة حب إلى نفسي
٢٦	إدارة التمرين

باب ١

بناء الرعاية الذاتية النسوية

- الأهداف: يقدم هذا التمرين للمشاركات فرصة التفكير في أهمية الرعاية الذاتية في حياتهن اليومية، مما يتيح لهن وضع تعريف للرعاية الذاتية في بيئة خالية من الحكم المسبق.
- الطول: 30 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- بمن نثقن؟^١
- وجهات النظر الشخصية حيال الأمن^٢
- المواد اللازمة:
- كرة مطاطية (أو أي شيء صغير من الممكن رميه من شخص لآخر)
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقبي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. - يوصى بأن توزع تمارين هذه الوحدة على إمتداد

^١ <https://vrr.im/bd0d1>

^٢ <https://vrr.im/93392>

فترة التدريب.

في هذه الجلسة وفي كل جلسات تدريبيكن، تنبهن دائماً لقدرات النساء البدنية وحدودها المختلفة.

يفضل تقديم هذا التدريب في بداية التدريب أو في بداية يوم تدريبي ماء؛ وبما أنه تمرين يستند إلى التفكير والإستنباط، إحرصن على أن يفصل وقت طويل بينه وبين التمارين الأخرى المرتبطة بالرعاية الذاتية.

هذا التمرين مستمد من محتوى دليل منظمة نساء على الحافة (Mujeres Al Borde) "الرعاية الذاتية والتعافي النسوي في الحالات الصعبة"

إدارة التمرين

١. إبدأن التمرين بتقديم فكرة الرعاية الذاتية - إسلأن المشاركات إن كنّ يعرفن هذا المفهوم أو سعنن به قبل الآن. عرّفن المجموعة بمفهوم الرعاية الذاتية وإشرحن أن هذا التمرين سيركّز على الرعاية الذاتية كممارسة نسوية في سياق عمل المدافعات عن حقوق الإنسان.
٢. الآن، إشرحن كيف سينفذ هذا التمرين البسيط:

أطلبن من المشاركات الوقوف وإمنحنهن بعض الوقت للتحركّ في الغرفة وتمديد عضلاتهن - ومن ثمّ، أطلبن منهن الوقوف في حلقة. سنبداًن برمي كرة صغيرة بلطف (أوأي شيء من الممكن رميه من شخص لآخر) إلى إحدى المشاركات. عندما تلتقطنها، ستسلأنهن سؤالاً لإستنباط أفكارهن بشأن جوانب الرعاية الذاتية بما أنها مرتبطة بهن شخصياً (يمكنكن الإستعانة بالأمثلة الواردة أدناه). بعد أن يجبن على الإسئلة، سترمي المشاركات الطابة إليكن من جديد؛ وعندها سترمينها إلى مشاركة أخرى وتكررن العملية الواردة أعلاه. يمكنكن الإستمرار في التمرين، إلى أن تسنى فرصة الإجابة عن سؤال لكل مشاركة من المشاركات. إليكن بعض الأمثلة عن الأسئلة التي قد تستخدمنها في هذا التمرين (لا تترددن في طرح أي أسئلة مشابهة تتمحور حول الرعاية الذاتية تخطر في بالكن):

ما هي الرعاية الذاتية بالنسبة لـكن؟ ما هي الرعاية الجماعية؟ ما الفرق بينهما؟ هل الرعاية الذاتية مسألة تعالجها منظماتكن أو مجموعاتكن أو جماعاتكن؟ هل تمارسن الرعاية الذاتية؟ ما هي ممارسات الرعاية الذاتية الخاصة بكن؟ هل يصعب عليكن التفكير بأنكن جديرات بالرعاية؟ هل يصعب عليكن التفكير في شخص جدير بالرعاية؟ كمدافعات عن حقوق الإنسان، هل تعتقدن أننا نميل أكثر لتقديم الرعاية الذاتية للآخرين على حساب أنفسنا؟ هل تشعرن أنكن منتهيات لما تحتاج له أجسادكن وأرواحكن؟

٣. من بعد أن يحصل كل شخص على فرصة الإجابة على سؤال واحد، أو يعبر عن أفكاره أو ممارساته المرتبطة بالرعاية الذاتية، إختتمن النقاش بتقديم ملخص سريع عما شاركنه المجموعة - هل هذه مجموعة من النساء اللواتي لا يعرفن مفهوم الرعاية الذاتية كممارسة متعمدة، وربما لا يمارسنها في أغلب الأحيان (أو لا يمارسنها أبداً)؟ قد تكون مجموعة النساء هذه تعرف مفهوم الرعاية الذاتية جيداً وتمارسه بشكلٍ منتظم؟ أو ربما المجموعة فيها بعض النساء اللواتي يعرفن جيداً ماهية الرعاية الذاتية وبعض آخر لا يعرف عنه الكثير، ويمكنهن التعلّم من بعضهن البعض؟ ركّزن على أي معلومات أو ممارسات تشاركها المجموعة - وإحرصن على التركيز على أي عنصرٍ إيجابي يقمن به بشكلٍ جيد!

٤. إسألن المجموعة - هل المسؤوليات التي تتولاها كمدافعات عن حقوق الإنسان مختلفة عن تلك التي يتولاها الرجال؟ ناقشن الأعباء الاجتماعية التي يتوقع منهن حملها، لا سيما دور مقدمات الرعاية - الرعاية بالمنزل والعائلة وأحياناً حتى العمل والزملاء - التي يفرضها المجتمع غالباً على النساء.

٥. حللن كيف تؤثر هذه المسؤوليات الإضافية على عملهن كمدافعات عن حقوق الإنسان، وقن بمقارنتها مع التحديات التي يواجهها الرجال. يمكنكن هنا التطرق أيضاً لمسألة الشعور بالذنب الذي ينتاب المدافعات عن حقوق الإنسان في أغلب الأحيان - إذ علمن الإختبار في حالات كثيرة بين نشاطهن وحياتهن الشخصية وعائلاتهن ويشعرن، بغض النظر عن خيارهن، أن إعتماذ خيار ما يعني إهمال الخيارات الأخرى إلى حدٍ كبير.

٥٦. بعد هذه النقاشات، إختتمن التمرين عبر سؤال المشاركات عما إذا كنّ يرغبن في طرح ممارسات رعاية ذاتية تضاف إلى عملية التدريب؛ قد يعني ذلك على سبيل المثال، تأخير موعد التدريب قليلاً كل يوم، أو تخصيص فترات أقصر وأكثر للإستراحة وتناول وجبات طعام معينة معاً،...إلخ.

باب ٢

لمسة محبة

- الأهداف: في هذا التمرين الهادف للإسترخاء، ستبني المشاركات علاقات مع بعضهم البعض من خلال لمس بعضهم البعض، ما يعكس فعل تقديم الحنان والمحبة والرعاية وتلقيها.
- الطول: 20-30 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوى المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- قواعد اللعبة^١
- بناء الرعاية الذاتية النسوية^٢
- المواد اللازمة:
- فرش أو بطانيات
- مخدات أو وسادات
- موسيقى هادئة

^١ <https://vrr.im/e441>

^٢ <https://vrr.im/143b>

• التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقبي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. - يوصى بأن توزع تمارين هذه الوحدة على مختلف أنحاء التدريب. في هذه الجلسة وفي كل جلسات تدريبيك، تنبهوا ولا تنسوا أن لكل امرأة قدرات جسدية مختلفة. يجب ألا تنسين أنتن والمشاركات الأخرى التنبه والوضع في الاعتبار أنه بعض النساء قد لا يشعرن بالإرتياح في حال لمستهن نساء أخريات (لا سيما في بعض الثقافات) - لهذا السبب، يفضل تنفيذ هذا التمرين مع مجموعات من النساء اللواتي يعرفن بعضهن البعض ويثقن ببعضهن البعض. في حال إختارت بعض النساء عدم المشاركة في هذا النشاط، أخبرنه أن ذلك مقبول تماماً من قبلكن. أكدن لمن أنهن لن يدفعن إلى القيام بأي أمر يعجزهن وذكرنه أنه يمكنهن المشاركة عبر الإستلقاء والإسترخاء لبضعة دقائق من خلال التنفس بعمق وبطء. لإنشاء بيئة تشجع على الإسترخاء ومراجعة الذات، قد ترغبون بإضاءة بعض الشموع أو البخور أو تشغيل موسيقى هادئة خلال هذا التمرين.

هذا التمرين مقتبس من محتوى دليل الرعاية الذاتية من منظمة "آي إم ديفنדרز" IM Defenders Self-Care Manual

إدارة التمرين

١. رتبين البطانيات والوسادات على شكل حلقة على الأرض - أطلين من نصف المجموعة الإستلقاء على ظهورهن في الحلقة، ورؤوسهن موجهة نحو وسط الحلقة وكأنهن يشككن بتلات زهرة. أطلين منهن إغماض أعيونهن والإسترخاء. إحرصن على وجود مساحة تكفي لشخص واحد على الأقل بين كل مشاركة.
٢. أطلين من النصف الآخر من المجموعة التمرکز في المساحات الموجودة بين مشاركات النصف الأول من المجموعة، وأن يجلسن بالقرب من ركب المشاركات المستقلات.
٣. ستقدن هذه الجلسة بواسطة صوتكن، إشرحن للمجموعة الجالسة أنهن سيمنحن "لمسة محبة" للنساء المستقلات إلى جانبهن. سيلبسهن بطريقة محترمة وغير مزعجة ستصفونها

لهن الآن. وأولئك اللواتي يزججنهن لمس الأخریات، يمكنهن وضع أيديهن على رأس أو كتف شريكتهن فقط أو بكل بساطة إغلاق أعيونهن والإستماع إلى صوتكن.

٤. بصوت هادئٍ ونبرة لطيفة، ستعطين النساء الجالسات إرشادات متعددة بشأن لمسات الحبة، التي تفصل بينها دقيقتان أو ثلاثة دقائق. ذكروا الجميع أن التنفس مهم جداً في هذا التمرين - عليهن جميعاً التنفس ببطء وإستنشاق الهواء من أنوفهن وإخراجها من أفواههم:

- التوجيه الأول: إلمسن وحركن بأيديكن ببطء على رأس شريكتهن.
- التوجيه الثاني: إلمسن وحركن بأيديكن ببطء على جبهة شريكتهن.
- التوجيه الثالث: إلمسن وحركن بأيديكن على كتف شريكتهن.
- التوجيه الرابع: إلمسن وحركن بأيديكن على أيدي وأصابع شريكتهن.

٥. مع تقدم المجموعة في هذا النشاط، تحدثن عن:

- مدافعات عن حقوق الإنسان، لا وقت لدينا عادةً لأنفسنا. وبالتالي المشاركات اللواتي يقمن بلبسة الحنان لشريكتهن يمنحنهن فرصة نادرة للإسترخاء والشعور بأن أحداً يهتم لأمرهن.
- الأعباء والمسؤوليات الاجتماعية الملقاة على كاهل النساء - كمدافعات عن حقوق الإنسان وأمّهات وأخوات، يتوقع منا دائماً الإهتمام بالآخرين ولكن هل نهتم بأنفسنا؟ ففي حياتنا نادراً ما يتاح الوقت لنهتم بأنفسنا على الصعيد الفردي أو الجماعي.

٦. بعد أن تنتهي المشاركات الجالسات من لمس أيدي وأصابع شريكتهن، أطلبن من النساء المستقلات بعد بضعة لحظات من فتح أعينهن، تبادل الأماكن مع شريكتهن. وكررن العملية ذاتها لكي يحصل الجميع على فرصة التلقي.

باب ٣

أنظري

- الأهداف: في هذا التمرين، ستبتعد النساء عن أي إحساس بالرتابة والإستياء والحزن والرغبة في الإنقطاع عن الناس عبر تفعيل رغبتهن بالحلم والتمتع بالحياة.
- الطول: 20 دقيقة (بحسب حجم المجموعة)
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
 - جلسات/تمارين ذات صلة:
 - بناء الرعاية الذاتية النسوية^١
 - لمسة محبة^٢
 - المواد اللازمة:
 - ذهن متفتح وهادئ
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقمي الشامل، ومن الضروري

^١<https://vrr.im/143b>

^٢<https://vrr.im/e04d>

تعزیزها وتشجيعها بشكل دائم. یوصی أن توزعن تمارین هذه الوحدة على إمتداد فترة التدريب.

في هذه الجلسة وفي كل جلسات تدريبك، تنبهن دائماً لقدرات النساء البدنية وحدودها المختلفة.

هذا التمرین مقتبس من محتوى دليل منظمة نساء منظمة نساء على الحافة (Mujeres Al Borde) "الرعاية الذاتية والتعافي النسوي في الحالات الصعبة"

إدارة التمرین

١. إبدأن بشرح مدى سهولة طغيان الشعور بالرتابة والإستياء والحزن والرغبة في الإنقطاع عن الناس التي يجب تحطيمها في الحياة اليومية للناشطات والمدافعات عن حقوق الإنسان.

٢. واصلن شرح ذلك، وخلال التمرین، سنتناول المشاركات تلك الأحاسيس التي يشعرن بها حين يعانين أو يشعرن بالضيق أو يفقدن البوصلة - سيقمن بذلك عبر تفعيل نقطة طاقة تقوم وفقاً للطب التقليدي الشرقي، بتفعيل الرغبة في الحلم والوقوع في حب الحياة من جديد.

٣. أطلبن من المشاركات الجلوس في حلقة، إما على كراسين وإما على الأرض.

٤. وجهن المجموعة في الخطوات التالية (كرن هذه العملية ثلاث مرّات):

حددن مكان نقطة الطاقة - هي موجودة بين العينين، تحت الحاجبين وفوق عظمة الأنف تماماً.

خذن نفساً عميقاً واحبسنه.

بواسطة إبهامك، إضغطن على نقطة الطاقة - وأثناء عملية الزفير، فكرن بشيء يلهمك ويشعركن بحب الحياة.

٥. إختمنن الجلسة بتشجيع المشاركات على الإستعانة بهذه التقنية في كل مرّة يشعرن فيها بأنهن بحاجة لإستعادة الإحساس بالإستقرار والإبتعاد عن أحاسيس اليأس أو الحزن.

تحدثن مع المشاركات حول أن الشعور بالخوف أو التعب أو الاستياء أحياناً ليس عيباً
وأن الجميع يمر بمثل هذه الحالة من وقت لآخر.

باب ٤

التفكير في الرعاية الذاتية (إستنتاجاتنا)

- الأهداف: يقدم هذا التمرين للمشاركات فرصة التفكير في ممارسات الرعاية الذاتية الخاصة بهن - لا سيما تلك التي يقمن بها بشكلٍ جيد أصلاً، وتلك التي يمكنهن تحسينها وتلك التي يتوجب عليهن إتمامها.
- الطول: 20-30 دقيقة (وفقاً لتقديركن)
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
 - أنا صاحبة القرار^١
 - بناء الرعاية الذاتية النسوية^٢

^١<https://vrr.im/8204>

^٢<https://vrr.im/143b>

- لمسة محبة^٣
- أنظري^٤
- المواد اللازمة:
 - مرآة لكل مشاركة
 - ملصقات مدوّرة Dot stickers
 - اختياري: تستطيع المشاركات استخدام صورة لهن بدل المرآة (أطلبن منهن جلبها قبل التدريب)
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقيي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن يتم توزيع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب.
- لإنشاء بيئة مؤاتية للإسترخاء ومراجعة الذات، يمكنكن إضاءة شموع أو حرق البخور أو تشغيل موسيقى هادئة تبعث على الإسترخاء خلال هذه التمارين.

إدارة التمرين

١. قدمن لكل مشاركة مرآة صغيرة أوفي حال عدم إستخدام المرايا، أطلبن منهن جلب صور لهن. وزعن الملصقات المدوّرة عليهن.
٢. إشرحن لهن أنكن ستقرأن مجموعة من الجمل التي يتوجب على المشاركات الإجابة عنها سلباً أم إيجاباً. في كل مرّة يُجبَن سلباً على إحدى الجمل، عليهن وضع ملصق مدور على المرآة أو على صورتهم.
٣. يرد أدناه لأئحة بالجمل التي يمكنكن إستخدامها خلال هذا التمرين؛ ولكن، إستناداً إلى ما تعرفنه عن المجموعة (ومدى إرتياح المشاركات لبعضهن البعض على المستوى الفردي) يمكنكن إضافة جمل أو تفادي أخرى:

^٣<https://vrr.im/e04d>

^٤<https://vrr.im/19b8>

- كل ليلة، إنال ما لا يقلّ عن ثماني ساعات من النوم واستيقظ مرتاحة وأنا جاهزة لبدء نهاري؛
 - خلال الأشهر الست/ السنة الماضية، إتحت لي فرصة التمتع بعطلة وإستغلتها؛
 - اتبع حمية غذائية صحيّة وأقوم بتمارين رياضية بشكلٍ منتظم، للمحافظة على صحّة وإتزان جسمي وذهني؛
 - أخصص دائماً بعض الوقت لنفسي للمطالعة أو النوم أو لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة؛
 - حين أمرض، أرتاح في المنزل للتعافي والتركيز على الشفاء وليس على عملي؛
 - حين يتوجب عليّ القيام بمهمات كثيرة، أرفض دائماً تولي مهام إضافية؛
 - أخضع للفحوصات النسائية التي يوصي بها الأطباء كل ستة أشهر؛
 - أخصص الوقت الكافي لتوضيح وحلّ أي سوء تفاهم مع أحبائي أوزملائي في العمل حين تنشأ أي نزاعات؛
 - أحافظ على نظام عمل من 8 ساعات في اليوم، أحترمه وتحترمه منظمتي؛
٤. بعد الإنهاء من طرح الأسئلة، إسألن المشاركات - ماذا يرين في المرآة (أو في صورهن)؟ إجمع المجموعة في حلقة وناقشن تأثيرات أعباء العمل الزائدة عن حدها، أو الممارسات الإجتماعية السيئة في العمل، أو لرعاية غير الكافية للجسد والذهن على الأفراد، وكيف أنها تجعل شخصياتنا باهتة وتخفي جوهر دواخلنا.
٥. تجولن على المشاركات الجالسات ضمن الحلقة وأسألن المستعدات منهن تحديد هدف أو نيّة معيّنة - هذه النيّة يجب أن تكون العزم على البدء برعاية الذات عبر القيام بإحدى نشاطات الرعاية الذاتية المذكورة آنفاً بشكلٍ منتظم.

باب هـ

فعل الرفض

- الأهداف: هذا التمرين عبارة عن فرصة للنساء للتفكير في الأعباء المفروضة عليهن - كنساء أو مدافعات عن حقوق الإنسان أو ناشطات - وكيف يمكنهن تبرير الحاجة للرعاية الذاتية لأنفسهن بشكل أفضل.
- الطول: 10 إلى 15 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
 - غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
 - لا يوجد
- المواد اللازمة:
 - الصدق والحساسية
- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقبي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن توزع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب. بعض النساء قد لا يشعرن بالإرتياح لمشاركة قصصهن (راجعن أدناه)، في

هذه الحالة يمكنهن مشاركة قصة صديقة أو أخت أو زميلة في العمل.

إدارة التمرين

٠١. قدّمن التمرين عبر التحدث مع المجموعة عن الضغوطات التي يمارسها المجتمع على النساء - أي الأعراف الاجتماعية والثقافية التي تفرض على النساء مثل العمل ضعيفي أو ثلاثة أضعاف أكثر من الرجال لإثبات جداتهن على سبيل المثال.
٠٢. تحدثن عن تحمّل المدافعات عن حقوق الإنسان أعباء إضافية - ومن ضمنها، أعباء العمل والإحساس بالذنب جراء الفشل في إنجاز المهام في الموعد المحدد أو تحقيق الأهداف، والرعاية المتوقعة من قبلهن تجاه حاجات الآخرين قبل حاجاتهن الخاصة على سبيل الذكر لا الحصر.
٠٣. والآن، إشرحن للمشاركات أنه في هذا التمرين، سيحظين بفرصة التفكير في الأعباء التي يحملنها. إبدأن بتقسيم المجموعة إلى مجموعات من شخصين.
٠٤. أطلبن من كل مجموعة من شخصين إخبار بعضهما البعض قصة عن حادثة أردن خلالها رفض أمرٍ ما، ولكن لم يتمكن من ذلك - هذه فرصة كان يمكنهن فيها رفض أي عمل إضافي أو أي طلب لخدمة ما أو تلبية إلتزام آخر ولكن لم تستطعن فعل ذلك في الواقع. يمكنكن البدء بإخبار قصة من قصصكن، عن حادثة أردن الرفض فيها - على سبيل المثال:
- كنت أخطط لتناول طعام العشاء مع صديقتي، ولكن أثناء تواجدي في العمل، طلب مني البقاء حتى وقت متأخر لحلّ مشكلة طرأت على أحد المشاريع المهمة. لم أستطع الرفض، ولكن أردت ذلك فعلاً.
٠٥. بعد أن تنتهي كل مجموعة من إخبار القصص، أطلبن منهن الآن إعادة سرد قصتهن على بعضهن البعض؛ ولكن هذه المرة سيغيّرن قصتهن ويفترضن أنهن رفضن فعلاً.
٠٦. إخبزن المشاركات أنه يمكنهن، إذا أردن ذلك، عند إخبارهن النسخة البديلة لقصصهن

إضافة كيفية شرحهن سبب رفضهن للمسؤول/ة عنهن أو زميلهن/زميلتهن أو أي شخص
يطلب منهن أمرًا ما. هذه الإضافة إختيارية ولكن قد تشكل طريقة جيدة للتفكير
بشكلٍ صحي بأهمية تخصيص وقت لأنفسهن.

باب ٦

رسالة حب إلى نفسي

- الأهداف: يفترض أن يوفر هذا التمرين المساحة والوقت الكافيين للمدافعات عن حقوق الإنسان للتفكير في أنفسهم وفي مخاوفهم والإجراءات التي يمكنهم إتخاذها للتخفيف من الضغوطات المفروضة عليهم.
- الطول: 20 دقيقة
- الشكل: تمرين
- مستوي المهارة: أساسي
- المعرفة المطلوبة:
- غير ضرورية
- جلسات/تمارين ذات صلة:
- لا يوجد
- المواد اللازمة:
- أوراق وأقلام
- جهاز عرض وحاسوب محمول/حاسوب (لعرض الجمل الواردة أدناه)
- اختياري: في حال تفضلن عدم الإستعانة بجهاز عرض لهذا التمرين، يمكننا كتابة الجمل الواردة أدناه على ورقة وورقي كبيرة أو على لوح إعلاني

- التوصيات: الرعاية الذاتية جزء أساسي من ممارسة الأمن الرقمي الشامل، ومن الضروري تعزيزها وتشجيعها بشكل دائم. يوصى أن توزع تمارين هذه الوحدة على طيلة فترة التدريب. وفقاً للمجموعة التي تعملن معها (والوقت المتوفر لكن لهذا التمرين) فكّرن في إختتام ذلك بجلسة تفكير في الرعاية الذاتية وأهميتها. إسألن المشاركات - متى كانت المرّة الأخيرة التي سألن فيها أنفسهن كيف يشعرن؟ هل نشاطهن يؤثر على صحتهن؟ كيف يهتمن بالموارد الأهم لديهن في نشاطهن (ألا وهي أنفسهن)؟

إدارة التمرين

١. على شريحة معدّة مسبقاً أوورقة من أوراق لوح ورقيّ إعرضن على المشاركات ما يلي:
عزيزتي،
تحية طيبة وبعد،
أنا أراقبك مؤخرًا، وأعلم أنكِ تتمرّين بظروف صعبة فيما يخص....
أعلم أيضًا أنكِ خائفة على....
أردت فقط أن تعرفي أن...
تذكرني أنكِ بارعة جدًا في....
أعتقد أنه يتوجب عليكِ....
حاولي أن..... في الأسابيع القادمة.
مع محبتي،
نفسكِ
٢. وزعن ورقة لكل مشاركة - أطلبن منهن ملء الفراغ إلى جانب "عزيزتي" بإسمائهن،
ومن ثمّ إكمال الجمل الأخرى الموجودة أمامهن.

٣. ذكرن المشاركات أنهن غير مضطرات لمشاركة رسالتهن مع بقية المجموعة - فهذا نشاط شخصي إلى حدٍ كبير.