

أنا بي

في إبداع مشترك مع أطفال كل العالم

بطاقات
الطفل الذي بداخلي. طفلي

اقتراحات تفعيل :



1. **ألبوم صور الطفل الذي بداخلي (هذه طفولتي)**
إختر عدداً من الصور والكلمات المكشوفة التي تثير لديك ذكريات من طفولتك (حتى عشر بطاقات).
رتب الصور والكلمات بحيث تؤلف قصة معينة.
أطلق إسمها على القصة. قم برواية القصة لنفسك بصوت عال.
تأمل البطاقات مرة أخرى واختر بطاقة كلمة وبطاقة صورة جذبانك الآن.
هذه البطاقات تعكس الغرض أو الحاجة التي يحتاجها الطفل في القصة الآن أكثر من أي شيء آخر.
ما هو الغرض/ الحاجة؟
إختر صورة جديدة وكلمة جديدة تعبر عن تلبية الحاجة.
افحص مع نفسك كيف تلمس القصة التي رويتها حياتك الشخصية البالغة وكيف تستطيع ان تلبى للطفل الذي بداخلك
الحاجة والأمر الذي تحتاج انت إليه.

2. **ألبوم صور طفلي**

إقترح على طفلك ان يشكّل ألبوم صورته. حسب تعليمات الإقتراح السابق.

3. يمكن القيام بمراحل 1 و 2 مع اختيار بطاقات مقلوبة (غير مكشوفة).

4. رسالة عن تجربة الطفل الذي بداخلك في مجالات حياتك البالغة المختلفة مثل : الحياة الزوجية، العمل وغير ذلك.

أخلط بطاقات الصور. اسحب بطاقة باليد التي لا تتحكم بها.

كرّر العملية مع بطاقات الكلمة. إقلب البطاقات. أنظر إلى الصورة. إسمح للأفكار، الأحاسيس والمشاعر بأن تستيقظ في أعماقك. إمنح عنواناً للصورة.
أنظر إلى بطاقة الكلمة. شاهد ما تثيره بك الكلمة. إخلق رابطاً بين الكلمة والصورة. ماذا يثير بك الدمج بينهما وكيف يعكس وضع الطفل الذي بداخلك في نفس مجال الحياة في العالم البالغ. إفحص ما هو أكثر شيء يحتاج إليه منك في هذه اللحظة .

في المرحلة التالية – إختار بطاقتين تمثلان هذه الحاجة من بين رزمة البطاقات. بحيث تكون البطاقات مكشوفة أمام عينيك.
إسأل نفسك كيف تستطيع تلبية هذه الحاجة؟

تذكر، اليوم – البالغ الذي بداخلك يستطيع أن يعرض على الطفل الذي بداخلك اتصالاً عاطفياً ودمعاً ربما لم يحصل عليهما في الماضي.

5. **طفلي**

فكر بوضع معين يخطر على بالك حول العلاقة التي تربطك بطفلك. إختار بشكل مكشوف بطاقة كلمة وبطاقة صورة تعكسان هذه العلاقة.
حاول أن تعرف بماذا يشعر هو وبإدله هذا الشعور.

إختر عدداً من الصور والكلمات التي تمثل بدائل. الجهات اتصال مختلفة وتصرفات. (تستطيع تنفيذ العملية على انفراد. مع زوجك/ زوجتك ومع طفلك).

6. **تأليف قصة (للمجموعة)**

إختر طفلاً خيالياً. أطلق عليه إسماً. انقل رزمة بطاقات الصور بين أفراد المجموعة.

يسحب كل واحد تلو الآخر بطاقة واحدة بحيث تكون البطاقات غير مكشوفة. ويروي من البطاقة ما يحدث للطفل الآن. الشخص الذي يليه يتابع القصة على التوالي. يمكن للقصة ان تتطور حتى قمة معينة. تناقش المجموعة فيما بعد (بكاملها او بتقسيمها إلى مجموعات صغيرة) ارتباط القصة التي رواها كل واحد بالطفل الذي بداخله.

* يمكن للشخص الذي يوجه المجموعة أن يضيف أوضاعاً أخرى مثل : لقاء مع حيوان. لقاء مع ساحر. أم. أب. يتعامل معهم البطل خلال القصة.

أسئلة مفتوحة

يمكن الإستعانة بأسئلة في كل عملية أو عمل مع البطاقات

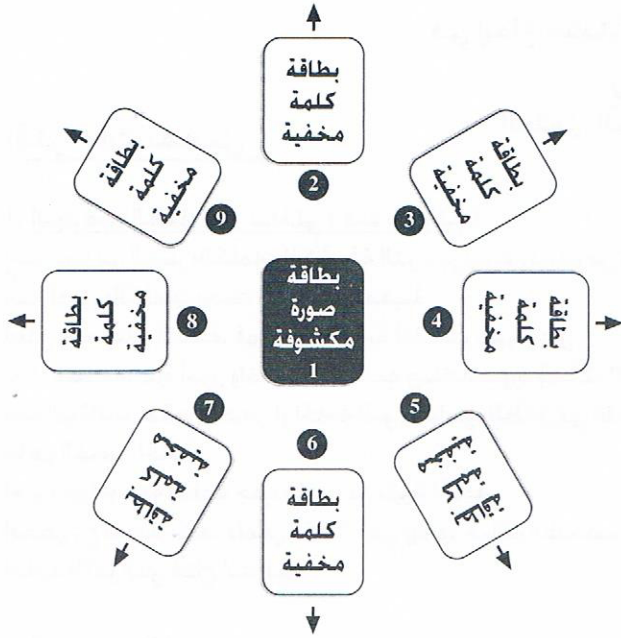
- بماذا يشعر الطفل؟
- بماذا يفكر الطفل؟
- عن ماذا يريد أن يعبر؟
- ماذا أراد الطفل ان يسمع ومن؟
- على ماذا لا يجرؤ الطفل؟
- ماذا يحتاج الطفل؟



اقتراحات للتوزيع

اقتراح 1

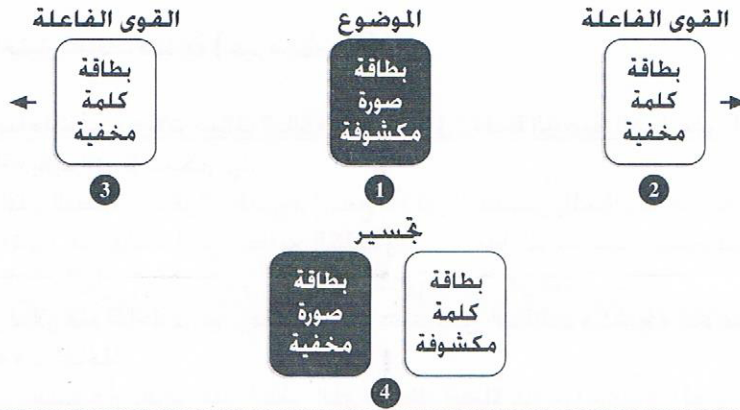
دائرة القوى



1. اختر موضوعاً ما في حياتك (الحياة الزوجية، العمل وما شابه..)
2. إسمح للطفل الذي بداخلك ان يختار صورة باليد التي لا تتحكم بها من بطاقات الصورة المكشوفة.
3. اختر 8 بطاقات كلمة بشكل مخفي. كل كلمة تقترح طريقة وأسلوب تعبير. إقلب إحدى بطاقات الكلمة وشاهد العلاقة بينها وبين الصورة وطريقة التعبير التي تقترحها البطاقة أمام الموضوع الأولي الذي اخترته. انتقل بهذه الطريقة من كلمة تلو الأخرى وافحص الطرق المختلفة التي تقترحها كل كلمة. في النهاية اختر زوجاً واحداً ترى فيه طريقة لنمو وعلاج الطفل الذي بداخلك.

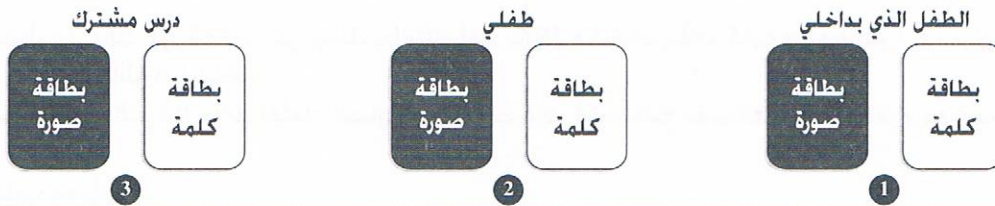
اقتراح 2

صراع وتجسير



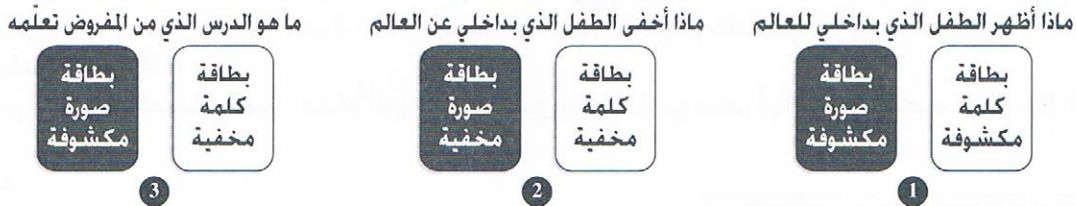
اقتراح 3

مشابه ومختلف وموحد



اقتراح 4

مكشوف ومخفي



إن التعليمات المعروضة للعمل مع البطاقات هي بمثابة توصيات فقط. اختاروا أي طريقة تُفري عملكم مع البطاقات. من أجل تمكين التركيز والتعمق. من الجبذ قلب زوج بطاقات في كل عملية توزيع. التعامل معهما حسب الترقيم ثم قلب زوج آخر من البطاقات.

بطاقات أخرى في سلسلة « عالم البطاقات » « سبيكترا » دويت « نعم لا وملاك ». « مرلين - الرحلة » « مرلين - رسائل وطلبات ». « بريزما ». « من بي ». « أنيمال ». « الدولفين الذي بداخلي ». « نيريا ».

للقاء تجربة/ تعليم : 09-9550981 - 052-8359031 <----- بالنجاح إيتسيك شمولفيتس