



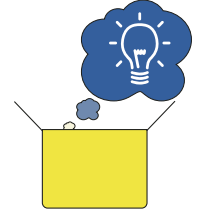
## علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة

- التوسع في القصص التي نسردها عن أفراد العائلة الآخرين
- تقوية الرابط بين الطفل الأكبر سناً ووالده(والدته)
- تعزيز روابط مستمرة عند الطفل الذي خسر أفراد من عائلته أو انفصل عنهم



من الصعب أحياناً أن تخبر الأشخاص المهمين بالنسبة لك عن مشاعرك تجاههم. ويصبح الأمر أصعب عندما يكون الإنسان متوتراً أو منزعجاً أو غارقاً بهموم الحرب.

صُمِّمت أداة "علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة" لمساعدة الأطفال الأكبر سناً أو البالغين على التكلّم إلى شخص قريب منهم يهتمون لأمره، أو ربما لاستيعاب أفكار ومشاعر عن شخص ميت. ولمساعدته على تخطي مصيبتته بشكل طبيعي، يمكن استخدام هذه العلبة لنُظهر له أن علاقته بالفقيد ستظل قائمة ولو رحل عن الوجود.



سوف تساعدك هذه الأداة من خلال مساعدتهم ببداية كل جملة. فهي ببساطة مجموعة من بدايات الجمل (باللغتين الإنكليزية والعربية) التي يستطيع الشخص إكمالها على الورقة أو قولها لك بصوت عال. وتهدف إلى مساعدته على التعبير عن مشاعره وذكرياته وتفكيك الأحاسيس المعقدة، كالغضب والعار والندم والذنب بسبب النجاة.

وأحياناً، عندما يكون المصير مجهولاً والمستقبل غامضاً، لن تصدق كم ستكون الإجابات على هذه الجمل البسيطة مهمة وأساسية.

”علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة“ هي إحدى أهم الأدوات التي تساعدك في فهم ”خفايا القلوب“. ولكنها تثير أحياناً مشاعر جياشة ومعقدة لم تكن في الحسبان. لذلك ننصحك، قبل استخدام هذه الأداة مع طفل أو شاب أو والد أو والدة، أن تشاهد الفيلم على موقعنا الإلكتروني، وإن أمكن، أن تجلس بهدوء وتحاول إنجاز النشاط بنفسك. قم بهذا النشاط متخيلاً أنك منفصل عن أحد أفراد عائلتك، وسرعان ما تلاحظ كيف ستربطك به عاطفياً هذه الجمل الصغيرة غير المكتملة وستفهم لماذا لا يجب القيام بالتمرين بعجلة



## علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة

### ستحتاج إلى:



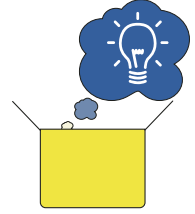
ربما تمتلك "علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة" في إحدى مجموعات أدواتنا، أو ربما تحتاج للبحث عن واحدة. وستجد قوالب على موقع Bear Us In Mind يمكنك نسخها أو طباعتها. حاول إيجاد علبة صغيرة للاحتفاظ بجميع الرسائل معاً بأمان. وإذا أراد الشخص منحها لشخص آخر كهدية، فسكون هدية مميزة جداً تؤنس في لحظاته العصبية.

لقد أنشأنا أيضاً نسخة إلكترونية من هذه الأداة وهي متاحة على موقعنا الإلكتروني لتستخدمها عدة مرات، وإذا سمحت القنوات الرقمية، يمكن إرسالها إلى الناس الذين انفصلوا عن أفراد عائلتهم. ويمكن أيضاً إرسال هذا الرابط إلى المستلم ليكمل مجموعة ويرسلها من جديد. غالباً ما "نفترض" عند التواصل مع الآخرين كيف يفكرون ويشعرون. لكن هذه الأداة تزيل كل الافتراضات العقيمة وتُفسح المجال لتواصل صريح وصادق.

### ما العمل:



- الخطوة الأولى هي دعم الطفل أو البالغ في اختيار الشخص المناسب الذي يرغب في إجراء المحادثة معه.
- قد يختار شخصاً يحس نفسه قريباً منه، لكن الأداة تساعد أيضاً في العلاقات الصعبة. فربما ينصّب الطفل أحد والديه "بطلاً" إذا عاد من الحرب في بلده، ولكنه طبعاً يشعر بالغضب والإحباط من الأشخاص القريبين منه. وهنا يأتي دور إكمال الجمل في تكوين نظرة أكثر توازناً. على سبيل المثال، "أريد أن أفعل هذا لأمي لأنني أظن أنها تكافح بدون أبي. ومع أننا نتجادل في بعض الأحيان، أعتقد أنها تقوم بعمل رائع".
- الجمل غير المكتملة مصممة بعناية لتتيح لأي شخص إجراء محادثات متنوعة ومطولة مع الطرف الآخر. لذلك سنتفاجأ بقدرة هذا النشاط على تحريك المشاعر والعواطف. وفي حين يختار كثيرون المكافحة لإكمال النشاط بمفردهم، قد ترغب في القيام به شفهيّاً مع الشخص بدل كتابته، بحيث أنت تبدأ الجملة وهو يكملها بصوت عالٍ.



- ما يغيب عن بالك أن...
- كثير بشعر بالفخر لما...
- بضحك لما...
- بتمنى انو...
- بتذكر لما...
- بندم على...
- كان خيارك أن...
- بشكرك على...
- بتكون(ي) منور(ة) لما...
- لما تصعب الأيام...
- بحبك لأن...
- إذا أفترقنا أكثر شي رح أشتاق له...
- فيك(ي)...
- إنت(ي) مميزة(ة) لأن...
- بتمنى كون... أكثر
- رح حاول كون... أقل
- أحياناً بشعر إننا مثل بعض لأن...
- بالحياة العائلية عن جد كثير مهم...
- رح تبقى أحلى ذكرى عندي...
- بتمنى لك...
- الحرب ما فيها تكسر...

