

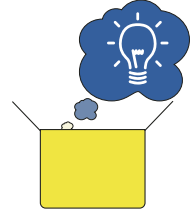


## صندوق خورد از افکار کلان

- برای تشریح دادن داستانهایی که ما به خود درباره سایر افراد خانواده خود می‌گوییم
- برای تقویت ارتباط بین فرزند کلان تر و والدین
- برای ترویج پیوندهای ادامه‌دار که به یک طفلی که از طریق جابجایی یا داغداری از خانواده جدا شده است اطمینان فکری می‌دهد.

گاهی اوقات سخت است که به افرادی که برای شما مهم هستند بگویید چه احساسی نسبت به آنها دارید. وقتی کسی ناراحت، دارای استرس و یا غرق تشفیش تهدیدات جنگ شده است، دانستن اینکه از کجا باید شروع کرد می‌تواند دشوارتر باشد.

صندوق خورد از افکار کلان برای کمک به اطفال کلانتر یا بزرگسالان طراحی شده است تا با فردی که به آنها نزدیک و مهم است گفتگو کنند، و یا شاید برای درک افکار و احساسات در مورد فردی که فوت شده است به کار گرفته شود. برای کمک به بهتر شدن به صورت طبیعی در این رویداد، می‌توان از آن برای نشان دادن اینکه اگر کسی فوت کرده است، ارتباط آنها با آن شخص باقی خواهد ماند به یک جوان استفاده کرد.



این وسیله با شروع کردن هر جمله به آن‌ها کمک خواهد کرد. این به سادگی مجموعه ای از شروع جملات است که فرد می‌تواند آن‌ها را بر روی ورق کاغذ به پایان برساند یا با صدای بلند به شما بگوید، و به او کمک می‌کند تا احساسات و خاطرات خود را بیان کند و همچنین احساسات پیچیده و معمولاً سرپوشیده را درک کند، مانند خشم، شرم، گناه نجات یافتن و پشیمانی.

گاهی اوقات وقتی زندگی چنین غیر قابل پیشبینی است، جواب به این جملات ساده بسیار مهم و اساسی خواهد بود.

صندوق خورد از افکار کلان یکی از مفیدترین وسیله‌هایی برای کمک به درک «ناگفته‌ها» است. با این حال، می‌تواند احساسات قوی و پیچیده ای را برانگیزد که ممکن است انتظار نداشته باشید.

قبل از اینکه آن را به طفل، جوان یا والدین پیشنهاد دهید، فیلم را در وب سایت ما تماشا کنید و (در صورت امکان) آرام بنشینید و سعی کنید خودتان این فعالیت را انجام دهید. این فعالیت را در بالای یکی از اعضای خانواده خود انجام دهید، تصور کنید که از آن شخص جدا شده‌اید ... به سرعت خواهید دید که چگونه این جملات ناقص خورد شما را از نظر احساسی به هم مرتبط می‌کند و اینکه چرا نباید در این فعالیت عجله کرد.



## صندوق خورد از افکار کلان

### شما به چه چیزی نیاز خواهید داشت:



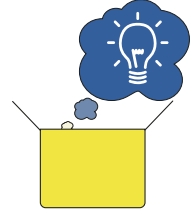
امکان دارد صندوق خورد از افکار کلان را در یکی از وسیله‌های ما داشته باشید، یا ممکن است لازم باشد خودتان آن را تهیه کنید - الگوهایی را در وب سایت Bear Us In Mind خواهید یافت که می‌توانید آنها را کاپی یا چاپ کنید. سعی کنید یک صندوق خورد پیدا کنید تا همه پیام‌ها را در کنار هم قرار دهید، یا اگر شخص می‌خواهد آن را به کسی تحفه دهد، این می‌تواند تحفه‌ای بسیار خاص در زمان آسیب‌پذیری باشد.

ما همچنین نسخه الکترونیکی این وسیله را در وبسایت خود ایجاد کرده‌ایم که به شما امکان می‌دهد چندین بار از آن استفاده کنید و در صورت اجازه چینل‌های دیجیتال، می‌توان آنها را برای افرادی که از خانواده جدا شده‌اند ارسال کرد. همچنین می‌توان این لینک را برای فرد مورد نظر ارسال کرده تا او هم آن را تکمیل کرده و دوباره به شما پس ارسال کند. بنابراین بیشتر اوقات در ارتباطات، ما «فرض می‌کنیم» که دیگران چگونه فکر و احساس می‌کنند؛ این وسیله‌ها فرض‌های غیر مفید را حذف می‌کند و مبادلات صادقانه و راستین را ایجاد می‌کند.

### چه کاری باید انجام داد:



- اولین قدم این است که از طفل یا بزرگسال حمایت کنید تا با دقت انتخاب کند که با چه کسی ممکن است بخواهد صحبت کند.
- ممکن است شخصی باشد که احساس نزدیکی به او می‌کنند، اما می‌تواند به روابط سخت هم کمک کند. شاید یک طفل ممکن است یکی از والدین را اگر که به وطن بازگشته باشد و در حال مبارزه باشد را به عنوان والدین «قهرمان» بر روی پایه قرار دهد، اما ممکن است به طور طبیعی خشم و ناامیدی را به اطرافیان نشان دهد. با تکمیل جملات می‌توان یک دید متعادل تری ایجاد کرد. به طور مثال: **من می‌خواهم این کار را برای مادرم انجام دهم، زیرا فکر می‌کنم او بدون پدر بسیار سختی میکشد و با اینکه یگان وقت با هم جنجال می‌کنیم، اما فکر می‌کنم او کار خوب و بزرگی انجام می‌دهد.**
- جملات ناتکمیل به دقت ساخته شده اند تا به فرد امکان دهند با کسی گفتگوی متفاوت و گسترده تری نسبت به آنچه که معمولاً مدیریت می‌کنند داشته باشد، بنابراین این فعالیت می‌تواند به طرز شگفت آوری احساساتی باشد. بسیاری از مردم برای انجام این کار به تنهایی بسیار به سختی می‌افتند، و شما شاید بخواهید آن را به صورت زبانی با هم انجام دهید نه اینکه آن را نوشته کنید، شما با جمله آغاز می‌کنید و فرد مقابل با صدای بلند آن را تکمیل می‌کند.



- من امیدوارم که تو ...
- همیشه این را بدان که ...
- من بسیار افتخار می‌کنم وقتی که ...
- من می‌خندم وقتی که ...
- من آروز دارم که ...
- من به یاد دارم وقتی را که ...
- من پشیمانم از ...
- این انتخاب خودت بود تا ...
- بسیار تشکر از تو به خاطر...
- تو می‌درخشی وقتی که ...
- وقتی روزگار سخت می‌شود ...
- من تو را دوست دارم چرا که ...
- اگر ما در کنار هم نیستیم، بیشترین چیزی که در مورد تو پشتش دق می‌شوم ...
- تو بسیار خاص هستی زیرا ...
- من امیدوارم تا بیشتر بتوانم ...
- من تلاش می‌کنم تا کمتر ... باشم
- گاهی اوقات فکر می‌کنم ما یک رقم هستیم چرا که ...
- چیزی که در زندگی خانوادگی بسیار مهم است ... می‌باشد
- یک خاطره بسیار خوب که همیشه من خواهد داشتم .... است
- جنگ نمی‌تواند ... را بشکند

