

# فعاليات لبطاقات أنا بي - الرزمة الرقمية ديجيتال ولبطاقات رزمة أنا بي الاعتيادية

## شروط



## حيز

### 1. قوة الكلمات

اختر حتى 3 بطاقات كلمة بشكل علني أو عشوائي، افحص معنى الكلمة بالنسبة لك، كيف تنجح في ربطها مع تجربة طفولتك. مثلاً: (الكلمة - شروط) تستطيع اختيار فيما بعد صورة لها علاقة بكلمة شروط. شارك بالعلاقة بين الكلمة والصورة بالنسبة لك. في النهاية، تستطيع اختيار بطاقة كلمة بشكل علني يمثل هدية تريد منحها للطفل الذي بداخلك.

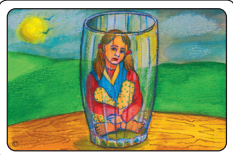
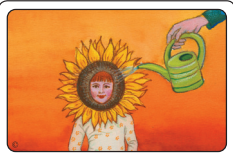
### 2. أمور أردت أن أقولها لك

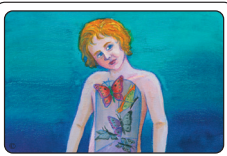
اختر بشكل علني صورة تثير فيك ذكريات الطفولة، تمعّن في الصورة، اسمح للمشاعر والأحاسيس والأفكار أن تعلقو - شاهد معاني الشخصيات بالنسبة لك، اخلق حواراً بينك وبين الشخصيات، ابدأ بالأمور التي "أريد ان أقولها لك". حاول ان تتخيّل أي الشخصيات كانت سترد عليك. إنها فرصة للمشاركة بالأمور التي تريد إخراجها إلى النور وتحريرها. في النهاية امنح نفسك بطاقة كلمة تقويك.

## حرية

### 3. صور حياتي

صِف طفولتك في ثلاث بطاقات صور. البطاقة المركزية هي بطاقة تصفُك أنت. البطاقة الثانية هي قوى كانت لديك في فترة الطفولة. البطاقة الثالثة هي صعوبات وتحديات واجهتها. تستطيع أن تتخيّل سلباً من 1 إلى 10 للقوى والتحديات وأن تحدد موقعك في السلم. ما هي الفكرة التي تعلقو من خلال ذلك.





#### 4. مَن أنا بنظر الآخرين

اختر بطاقة صورة كان والدك سيختارها ليصفك من خلالها. اختر بطاقة صورة كانت والدتك ستختارها لتصفك من خلالها. اختر بطاقة كان معلم من المدرسة سيصفك من خلالها (يمكن اختيار أخ، أخت، صديق قريب - كل من تريدون). أنظر كيف يصفك كل واحد منهم. ماذا تثير فيك هذه التجربة.

#### 5. حافظ لشاشة جهاز الهاتف

اختر بطاقة صورة أو كلمة تكون بمثابة حافظ لشاشة جهاز الهاتف والتي تصفك في طفولتك بحيث أنه إذا ضاع الهاتف ووجده والداك أو اشخاص قريبون منك في طفولتك ، فإنهم سيعرفون فوراً بأنه هاتفك.

#### 6. حصانة داخلية

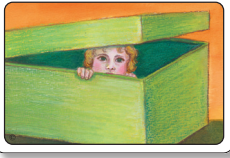
اختر بشكل علني عدداً من بطاقات صور وكلمات لها علاقة بتجارب عشتها أثناء الطفولة زادت قوة حصانتك الداخلية وزادت قوة الشعور بالثقة بالحياة وبنفسك.

#### 7. الطفل الذي ما كنت أبداً وإرجاعه إلى البيت

اختر بطاقة صورة تمثل الطفل الذي ما كنت أبداً. عدّد صفاته، نقاط القوة لديه، الأمور التي يؤمن بها، وتصرفه في الحياة. شاهد مَن يشبهه في عالمك، أي قوة لهذا الطفل كنت تريد استيعابها في عالمك وتمكينها من النمو بحياتك. مثلاً: الطفل الجريء، الطفل الحر...

#### 8. في الماضي واليوم

اختر بطاقتين تستطيع بواسطتهما أن تصف والديك. صف بشكل عام واختر نقطة واحدة في العلاقة زادت قوتك ونقطة واحدة صعبت عليك. تحقق ما إذا كانت هذه الأنماط موجودة اليوم في حياتك كوالد، أو في مجالات حياة أخرى. اختر كلمة توازن طرق تصرفك.



غاضب

حوار

### 9. التجلي

اختر صورة تمثل ما كان يعرضه الطفل الذي كنت للعالم. اختر صورة أو كلمة تمثل ما كان يخفيه عن العالم. تحقق هل الكشف أو الإخفاء قائمان بشكل من الأشكال اليوم أيضاً في حياتك. اختر كلمة أو كلمتين تساعدانك في جلب النور إلى الأقسام المخفية.

### 10. نفق الزمن

اختر موضوعاً يشغلك اليوم، اختر بطاقة صورة ترتبط بنظرك بالموضوع، حاول أن تتخيل أنك تعود إلى نفس الصورة التي في البطاقة وتستطيع أن تُحدث فيها تغييراً (إخراج شخصيات من البطاقة، جلب شخصيات جديدة، تغيير مواقع وكل ما تريده). انظر كيف يعبر هذا التغيير في البطاقة عن حاجة موجودة لديك، ولها علاقة بالموقف الحالي الذي يشغلك.



### 11. دروس في الحياة

اختر بشكل علني 3 بطاقات. يمكن الدمج بين الكلمات والصور.  
1. ماذا تعلمت من أبي عن الحياة. 2. ماذا تعلمت من أمي عن الحياة. 3. ماذا تريد الحياة أن تعلمني عن ذاتها.  
امنح عنواناً لكل درس، تحقق ما هو الإيمان والشعور وأسلوب الاتصال الموجود فيه. ماذا يميّز تصرفك في مجالات حياتك المختلفة: الحياة الزوجية، المهنة والعمل والوالدية.



معدرة

### 12. الطفل الذي كنت - طفلي

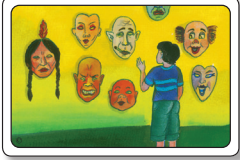
اختر بطاقة صورة تمثل الطفل الذي كنت. اختر صورة تصف طفلك. انظر إلى ما هو مشابه وما هو مختلف، انظر إلى النقاط التي تثير صراعات. انظر إلى النقاط التي تُنتج الاتصال والانسجام. اختر بطاقة كلمة، معرفتها لها علاقة بالربط بين العوالم.



# أسئلة ونقاط مفتوحة للتعامل مع البطاقات

يمكن الاستعانة بالأسئلة في جميع أنواع الفعاليات أو نقاط التعامل مع البطاقات

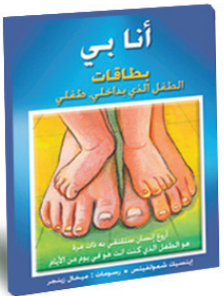
مقبول



يشجع



متحمّس



1. بماذا يشعر الطفل؟

2. بماذا يفكر الطفل؟

3. عن ماذا يريد الطفل التعبير؟

4. عن ماذا يستصعب الطفل التعبير؟

5. ماذا يريد الطفل أن يسمع ومن أي شخص؟

6. ماذا لا يجرؤ الطفل أن يقول أو يفعل؟

7. ماذا يحتاج الطفل؟

8. ماذا يقول الوالد أو الوالدة؟

9. ماذا لا يقول الوالد أو الوالدة؟

10. ما هو الأسلوب الذي يستخدمه؟

11. ما هي نقطة الاتصال بين الوالدين والطفل وما هي الصعوبة؟

12. لو كان أي شيء في الصورة أو في الخلفية يتكلم، ماذا كان

سيقول؟

13. ما هي الأغنية التي تُسمع في الخلفية وتصف التجربة؟

14. ما هي الأغنية التي كنت تريد أن تُسمع بحيث تعرض تطوراً أو

تغييراً؟

15. ما هي الأجواء في البطاقة - لطيفة، كئيبة، متوترة، مضغوطة،

فرحة؟

جدوا كل طريقة إبداعية للتمتع بالرزمة الرقمية ديجيتال

مع كل الحب إيتسيك شمولقيتش