

كراسة التواصل الصيفية

محقق المشاعر

ألعاب ومهمات وأفاز للقلوب الفضولية



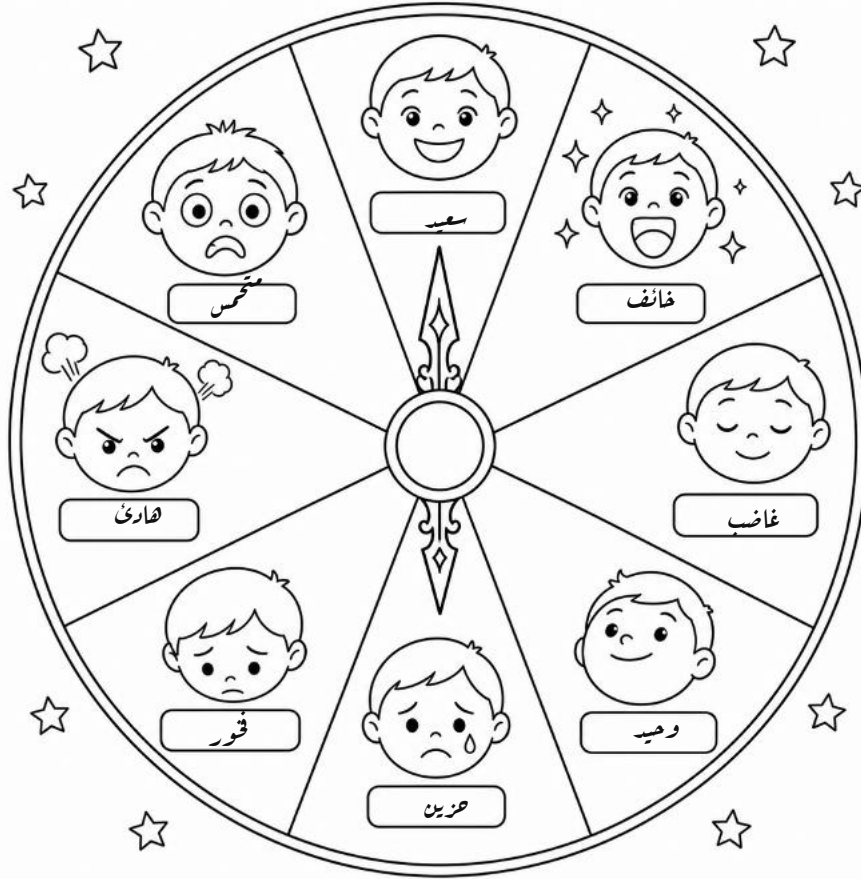
هذه الكراسة تخص: _____

اسمي كمحقق: _____

NVC RISING

nvcrising.org

أهلاً بك أيها المحقق، قبل أي مهمة، تحتاج إلى أهم أداة: بوصلة المشاعر. المشاعر رسل، تزورنا لتخبرنا بشيء نحتاج إليه. ثم ترحل من جديد، مثل كل الزوار. المحققون لا يطردون المشاعر. المحققون يتساءلون بفضول.



كيف أنا الآن؟

مهمتك الأولى: لون الشعور الذي يزورك الآن. زين البوصلة حتى تصبح بوصلتك أنت. عد إليها في أي يوم من أيام الصيف. المشاعر تتغير مثل حالة الطقس، وكل شعور له مكان.

كلمة للجار

لا حاجة إلى إصلاح مشاعر طفلكم. فقط كونوا فضوليين معاً. "أين تشعر به في جسمك؟" بداية رائعة. لهم، وبصراحة، لنا أيضاً.

كل محقق يحتفظ بسجل. لمدة أسبوع، مرة في اليوم، ارسم حالة الطقس في داخلك. مشمس؟ غائم؟ عاصفة صغيرة؟ العواصف تأتي في الداخل أيضا، حتى في الصيف. وكل طقس يمر.



قوس قزح ودهشة



عاصف وغازب



ممطر وحزين



غائم ومختلط



هادئ ومشمس

اليوم 4

اليوم 3

اليوم 2

اليوم 1

مهمة إضافية: طقس شخص آخر اليوم.
اسألها!

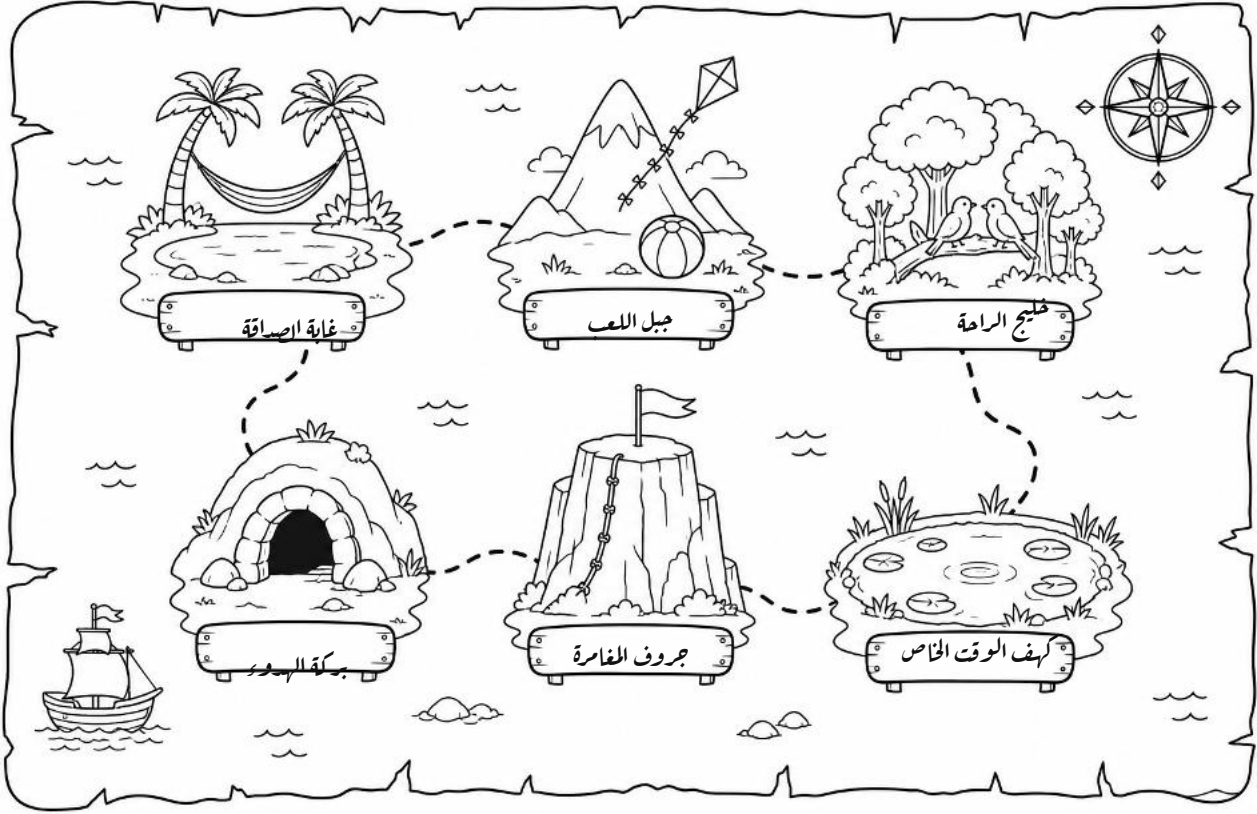
اليوم 7

اليوم 6

اليوم 5

سؤال المحقق: بعد 7 أيام، انظر إلى سجلك. ماذا تلاحظ؟

خلف كل شعور يختبئ كنز: حاجة. الاحتياجات أشياء يبحث عنها كل إنسان على الأرض: الراحة، اللعب، الصداقة، المغامرة، الهدوء. هذه خريطة جزيرة الاحتياجات.



مهمتك: ارسم علامة X حيث أنت اليوم. ارسم قاربا صغيرا بجانب المكان الذي تود الإبحار إليه غدا. هل ينقص مكان؟ اخترعه وارسمه على الخريطة. إنها جزيرتك أنت أيضا.

اليوم أنا في: _____ لأنتي أحتاج إلى: _____

أعظم أداة عند المحقق ليست العدسة المكبرة. إنها الأذنان. هذا المساء (أو في أي مساء هذا الأسبوع)، جرب هذه المهمة مع أحد أفراد عائلتك:

- 1 أسأله: "ما أجمل ما حدث في يومك؟ وما أصعب ما حدث؟"
- 2 استمع كما يستمع المحقق. عملك الوحيد هو الاستماع. لا إصلاح. لا نصائح. لا "كان عليك أن..". المحققون يجمعون الأدلة، ولا يقاطعون الحكاية.
- 3 إذا أحببت، اسأل سؤالاً آخر: "وكيف كان شعورك؟" ثم استمع من جديد.
- 4 اكتب ملاحظات المحقق في الأسفل. لست مضطراً لأن تزيها لأحد.

رفتر المحقق

استمعت إلى: _____

أظن أن شعوره كان: _____

ربما كان يحتاج إلى: _____

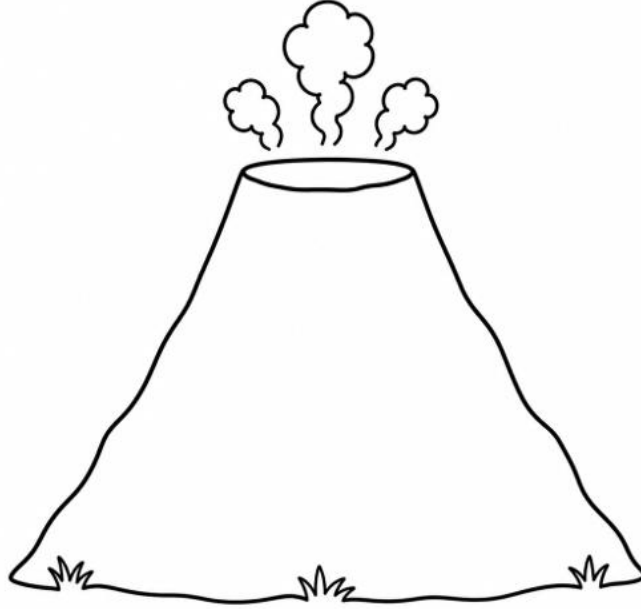
الدليل الذي فاجأني أكثر من غيره:

قاعدة المحقق: الاستماع ليس موافقة. إنه مجرد إصغاء. وهذا هو كل السحر.

كلمة للجار

إذا جرب طفلكم هذا معكم، دعوه يفعل. أجيئوا بصدق، وبجد يناسب الأطفال. أن يصغي إليك طفل في السابعة إصغاء حقيقياً تجربة مؤثرة على نحو مدهش.

الغضب رسول أيضا، رسول صاخب. يصرخ عادة لأن حاجة ما جائعة: ربما الإنصاف، ربما الراحة، ربما أن نسمعنا أحد. هذا بركانك. ارسم في داخله كيف يبدو حين يثور: ألوان، خريشات، حمم، كلمات، أي شيء.



عدة التهدة: ما الذي يساعد بركانك أنت على الراحة؟ ضع دائرة حول ما ينفع معك، أو أضف طريقتك الخاصة:

أدق الأرض بخطوات ديناصور كبيرة، في الخارج

أزفر ببطء شديد، كأني أنفخ على زهرة الهندباء

أشرب كوب ماء كاملا، ببطء

أعصر وسادة بكل قوتي

_____ صِلتي الخاصة:

أطلب حضنا (نعم، حتى وأنا غاضب)

سؤال المحقق: في المرة القادمة حين يهدر بركانك، هل تستطيع أن تلمحه قبل الثوران؟ ما الذي يحاول أن يقوله لك؟



لونونا! ماذا يقول بعضهم لبعض؟ اكتب الكلام في الفقاعات.

قلب الزرافة يكاد يكون أكبر قلب بين حيوانات اليابسة، لذلك كلمات الزرافة تأتي من القلب: تقول ما أشعر به وما أحتاج إليه. كلمات ابن آوى تعض: تقول ما العيب فيك أنت. كل جملة من ابن آوى هي في الحقيقة جملة زرافة متكررة. والمحققون يعرفون كيف يترجمون!

مثال. ابن آوى: "أنت لا تستمع إلي أبدا!" ← الزرافة: "أشعر بالحزن، لأنني أريد أن يسمعي أحد. هل أخبرك بفكرتي؟"

يقول ابن آوى
"كم أنت مزعج!"

ترجمة الزرافة
أشعر بـ _____ لأنني أحتاج إلى _____

يقول ابن آوى
"أنت لا تدعني ألعب أبدا!"

ترجمة الزرافة
أشعر بـ _____ لأنني أحتاج إلى _____

يقول ابن آوى
"كل هذا خطؤك!"

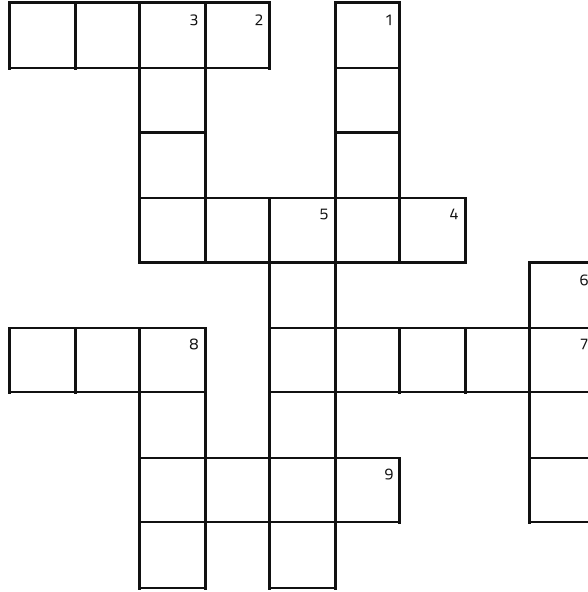
ترجمة الزرافة
أشعر بـ _____ لأنني أحتاج إلى _____

جملة ابن آوى من عندك

ترجمة الزرافة

كل شعور وكل حاجة تجدهما هما دليل حقيقي.

عشر كلمات يعرفها محقق المشاعر عن ظهر قلب. هل تستطيع فكها كلها؟



عمودي ↓

أفقي ←

- كيف تشعر حين يطرق صديقك المفضل الباب
- كيف تشعر حين تحب أن يجلس أحد بجانبك ولا تجد أحدا
- شيء عند كل إنسان، مثل الراحة واللعب والمحبة
- كأن من كنوز الخريطة، ينمو مع الأصدقاء
- حين تقرر بنفسك أي لعبة تلعب اليوم
- ما تفعله أذنا المحقق في أفضل حالاتهما
- كيف تشعر قبل أن تجرب الزلافة الكبيرة لأول مرة
- حاجة يعرفها الأطفال جيدا: الضحك واللعب والقفز
- حاجة كبيرة كالشمس. تشعر بها نحو الناس والحيوانات وحتى الأماكن
- شعور البركان

عشرة مشاعر بالضبط تختبئ في هذه الشبكة، تقرأ ← أفقياً أو ↓ عمودياً، بحروف منفصلة. ضع دائرة حول كل شعور تجده وعد وأنت تبحث، هكذا تعرف متى تواصل البحث ومتى تنتهي. أي كلمات؟ هذا سر: القائمة مطبوعة رأساً على عقب تحت الشبكة. المحققون يستمتعون بالتحدي ولا يختلسون النظر إلا حين يعلقون تماماً!

ض	ه	غ	ض	س	ر	د	ه	ح	و
ل	ا	ن	ف	د	ت	غ	ر	ف	ح
ظ	د	ط	خ	ز	م	ض	ر	ض	ي
ف	ئ	ت	و	ث	ظ	ص	ح	و	د
ن	ز	ج	ر	ط	ص	ب	ك	ل	ت
ن	ع	م	ت	ح	م	س	غ	ي	ه
خ	ا	ئ	ف	و	ا	غ	ا	ض	ب
ز	ز	ل	س	ف	م	ط	غ	ه	ض
ت	و	ت	ذ	ط	ا	ل	ك	ت	ب
س	ع	ي	د	م	ن	خ	ج	و	ل

١٦٥ كَمَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج

مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج مَحْج

م	و	ت	ل	ذ	ز	ن	د	ظ	ر	ا	ق
ح	ت	غ	ن	ث	ش	ث	ي	ر	ش	ا	ت
ب	ا	ا	ي	ك	ا	خ	خ	ب	ن	ط	ش
ة	خ	م	س	ا	ع	د	ة	ع	ل	ش	ص
ت	ت	غ	ق	خ	ن	ك	ل	ع	ب	ذ	ز
ت	ي	ر	ز	ا	ص	ن	ث	ج	د	ل	ث
ا	ا	ب	ض	ة	ه	ط	ح	م	ك	ع	خ
ض	ر	ظ	ق	م	ه	خ	م	ر	ن	ج	ص
ق	ش	ا	ث	ش	س	د	ص	ح	خ	ا	ذ
ي	د	ه	غ	ر	ا	ا	و	خ	ح	ش	ي
ص	ف	ر	ا	ح	ة	ق	ح	ء	غ	ث	ب
ج	خ	ض	ذ	ا	ن	ف	ز	ة	و	ر	ش

। इति ।

ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ

3x → 1. 2x 4x 3x ↗

ᐅᑭᑦ ᐅᑭᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ → ᐅᑭᑦ ᐅᑭᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ → ᐅᑭᑦ ᐅᑭᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ → ᐅᑭᑦ ᐅᑭᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ → ᐅᑭᑦ ᐅᑭᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ ᐃᓪᓂᓪᓴᑦ

قص هذه القسائم وأعطها لعائلتك. كل قسيمة قطعة صغيرة من الشجاعة: أن تطلب ما تحتاج إليه، وأن تخبر الناس بما يعنونه لك. (لل كبار: تلبية القسيمة خلال يوم واحد تملأ قلبا صغيرا حتى حافته.)

قسيمة طلب

أود أن أطلب:

من: _____ إلى: _____

قسيمة تقدير

أحببت حين قمت بـ...

من: _____ إلى: _____

قسيمة لعب

تساوي 10 دقائق من اللعب معا.
وأنا من يختار اللعبة!

من: _____ إلى: _____

قسيمة استماع

من فضلك استمع إلي 5 دقائق كاملة.
بلا نصائح، فقط أذنا المحقق.

من: _____ إلى: _____

قسيمة حضن

حضن دافئ واحد.
يصرّف في أي وقت، حتى في منتصف الزلزل.

من: _____ إلى: _____

قسيمة معا

هيا نفعل هذا معا:

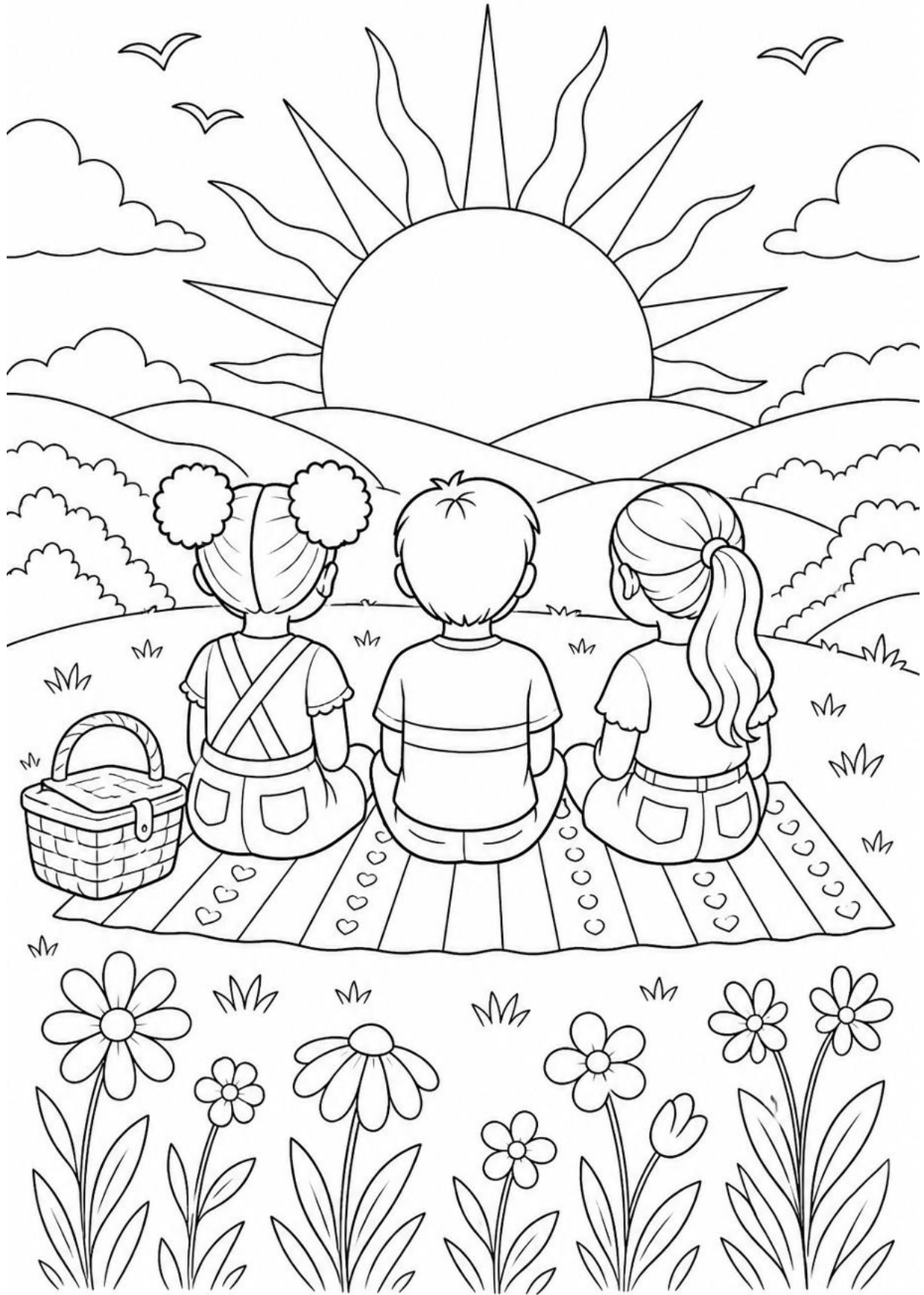
من: _____ إلى: _____

تسع مغامرات صغيرة في التواصل. أنجز واحدة، ولون مربعها. ثلاثة على خط واحد، في أي اتجاه، ويمكنك تلوين شارة محقق التواصل في الأسفل. املأ البطاقة كلها واحتفل بالطريقة التي تناسبك!

اسأل شخصا كبيرا: "كيف كانت الحياة حين كنت في عمري؟"	أخبر شخصا بما تحبه فيه (راقب وجهه!)	شاهد الغروب مع شخص ما. بلا هواتف، فقط السماء
قل "أحتاج إلى مساعدة" بصوت مسموع، حين تحتاجها حقا	قلب مر لوني الآن	لا تفعل شيئا لمدة 10 دقائق. لاحظ طقسك الداخلي.
أضحك شخصا ما (بلطف!)	أخطئ، ثم قل لنفسك شيئا لطيفا	استخدم أذني المحقق مع شخص ما لمدة 5 دقائق



شارقي، لونتها بتارخ:



صورة أخيرة للتلوين. ربما بعد غروب حقيقي معاً؟