

لعبة الاستماع

تم تطويرها مع سفراء مبادرة "استمع للحظة" وبالتعاون مع متحف فان جوخ ومركز الخبرة للعلاج عبر الثقافات.



قبع ل يهو! عامتسال ا قبع ل بعلتس، عئار ي ف ضعب ل انضعب ب مامتال اهي ف نوكي قبع ل ل ميمص.

ستدرب على الاستماع، والمشاركة، وفهم بعض البعض بشكل أفضل. القواعد بسيطة وتمنحك إطارًا واضحًا، لكن هذا لا يعني أن الاستماع سهل دائمًا.



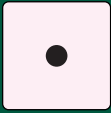
من ٨ إلى
٩٩ سنة



لاعبان

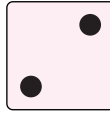


١٠ دقائق - ∞



اسأل بشأن المشاعر والمعنى.

اطرح على الأقل سؤالًا واحدًا حول شعور الآخر تجاه ما حدث ("كيف كان ذلك بالنسبة لك؟"). وسؤالًا حول ما يعنيه له ("ماذا يعني هذا عمًا هو مهم بالنسبة لك؟").



اطرح على الأقل ٣ أسئلة مفتوحة.

الأسئلة المفتوحة هي تلك التي لا يمكن الإجابة عنها بـ "نعم" أو "لا". مثلًا: "كيف جرى ذلك حينها؟" أو "ما الذي فعله ذلك بك؟"



أظهر أنك تستمع.

اهز رأسك بين الحين والآخر وقل "هممم". هكذا يعرف الآخر أن انتباهك معه في الحوار، وأنت تسمعه.



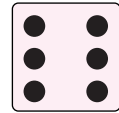
اسأل الآخر عمًا يحتاجه منك كمستمع.

اسأل في بداية الحوار عمًا يحتاجه الآخر، وطبق ذلك أثناء الحوار.



اسأل المزيد لتعرف أكثر.

عندما يخبرك شخص بشيء، اطرح سؤالًا إضافيًا عن كيف كان ذلك، أو ما الذي فكر فيه، أو لماذا حدث الأمر كذلك. هكذا تعرف أكثر بكثير، ويشعر الآخر بأنه مسموع حقًا!



تحقق من أنك فهمت الإجابة جيدًا.

لخص بإيجاز ما سمعته، دون إضافة رأيك أو حكمك الشخصي.



وإليك كيفية اللعب

بطاقات الفن:

تحتوي اللعبة على لوحات للفنان فينسنت فان جوخ. تساعد هذه البطاقات على التعبير عن المشاعر والتجارب بالكلمات.

أحيانًا تتلقى تعليمات باستخدام بطاقة فنية، ولكن يمكنك أيضًا أن تختار بنفسك دمج بطاقة فنية مع سؤال. افعل ذلك خصوصًا حين يساعدك على الحديث.

٥. إنهاء الحوار

بعد عدة جولات، يمكنكم أن تقررُوا معًا إنهاء الحوار. حينها يختم الراوي حديثه بهدوء.

بعد ذلك، خذوا وقتًا قصيرًا للتأمل معًا في الحوار. شاركوا ما علق في أذهانكم وما ستأخذونه معكم من هذه المحادثة.

نتمنى لكم
استماعًا ممتعًا
وحوارًا ممتعًا!



١. التحضير

اخترُوا مكانًا هادئًا لن يقاطعكم فيه أحد. جهّزُوا البطاقات وحجر النرد. (حجر مزدوج)

٢. توزيع الأدوار

قبل البدء، حدّدوا من هو المستمع ومن هو الراوي. بعد كل جولة، تبادلوا الأدوار.

٣. بداية الجولة

المستمع:

يرمي المستمع حجر (حجر مزدوج) النرد ويحصل على مهمة استماع لتطبيقها خلال الحوار.

الراوي:

يسحب الراوي بطاقة، يقرأها بصوت مرتفع، ثم يبدأ في الحديث.

٤. أنواع البطاقات

بطاقة الأسئلة:

تتدرج الأسئلة الموجهة للراوي على ثلاثة مستويات: من الخفيف إلى الأكثر عمقًا. ويختار الراوي بنفسه المستوى الذي يشعر أنه مناسب.

الهدف هو أن يدرك المستمع ما يعنيه الاستماع حقًا، ومن المهم أن يبقى منصتًا بكامل انتباهه.

أما هدف الراوي فهو أن يشعر بالمساحة للتحدث بانفتاح، وأن يشعر بأنه مسموع.

