

# SÄG DET SEN GÖR DET

(قلها - ثم افعالها)



المهام الإبداعية

# تعامل بشكل مبدع مع مشاعرك!

**SÄG DET  
SEN GÖR DET**



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



هذا المحتوى موجّه للأشخاص الذين شاهدوا فيلمنا القصير أو المسرحية و/أو الذين شاركوا في إحدى ورش العمل لدينا ويرغبون الآن في مواصلة استكشاف المشاعر الصعبة والتعبير عنها.

يحتوي هذا الكتيب على ثلاث مهام إبداعية مختلفة. من خلال أداء هذه المهام، سواء بمفردك أو في مجموعة، يمكنك تجربة التعبير عن المشاعر الصعبة ووصفها باستخدام وسائل فنية وإبداعية. تركز كل مهمة على جانب معين: الوصف باستخدام الكلمات، والتوضيح باستخدام الصور والتعبير باستخدام الجسد. اختر الطريقة التي تناسبك أو جرب الثلاثة!

جرب ولا تنس تحديد طريقة آمنة ومريحة لمشاركة ما تفعله. يمكنك المشاركة في مكان عام كعرض أو رقمياً على وسائل التواصل الاجتماعي. لا تتردد في استخدام الوسم #Känslobanken. إذا كنت ترغب في ذلك وإلا فيمكنك المشاركة ببساطة في مجموعتك أو إرسال عملك الإبداعي في رسالة نصية إلى صديق مثلاً. ما دمنا نشارك، فلا يهم الكيفية. إذ إننا في كل مرة نشارك فيها، نخلق مساحة عاطفية أكبر حولنا ودرجة أكبر من الفهم والقبول لحقيقة أنه حتى المشاعر الصعبة مهمة وذات معنى. شكراً لتحليكم بالشجاعة للقيام بهذا!

**Trasslet**  
فيلم قصير (التشابك)

الفلم القصير والمزيد من المعلومات حول منظمنا تجدونه على موقعنا على الانترنت  
[www.känslobanken.se](http://www.känslobanken.se)

?

## شخصي أو خاص

من المهم أن يشعر جميع المشاركين أن المشاركة طوعية وأنه لا يلزم أن تكون شخصية.

لا بأس بمشاركة تجربة شخصية حول كيفية إحساسك بشعور معين دون مناقشة معلومات حول هذا الشعور ودون الإدلاء بأي تفاصيل خاصة.

## فكرة

### وعاء المشاعر

لقد أنشأنا أداة مفيدة أسميناها وعاء المشاعر. استخدمها للبدء، كتمارين للاستعداد أو عندما تشعر بعدم تقبلك لذاتك وترغب في استكشاف المشاعر التي قد لا تكون على دراية عالية بها. ستجد التعليمات في الصفحة الخامسة.

!

## قلق الأداء

لن يتم الحكم على نتيجة عملك. من السهل أن تشعر بالقلق عند تقديم محتوى قمت بتجهيزه، ولكن تذكر أن الهدف من الأمر هو استكشاف المشاعر والتعامل معها، وليس تقديم عمل فني رائع!

قدم ملاحظات لنفسك وللآخرين بناءً على شعورك تجاه العمل الفني وليس بناءً على حكمك عليه بأنه جيد أم لا.

## أنشئ وعاء المشاعر الخاص بك

لقد أنشأنا أداة أسميناها وعاء المشاعر. يمكن استخدامها بعدة طرق مختلفة!

استخدم هذه الأداة من خلال اختيار شعور معين تشعر به في اليوم الذي تقابل فيه أشخاصًا في الصباح ثم ناقش أفكارك حول الشعور الذي اخترته في مجموعتك؛ يمكنك لعب التمثيلية التحزيرية أثناء الساعة المخصصة للمرح أو جلسة ما بعد العمل أو اختر شعورًا محددًا وارسم ما يجول بخاطرك عنه لمدة 30 ثانية وبقية وقتها تحتاج إلى قليل من الراحة! ستتمكن أيضًا من استخدام الوعاء في المهام الإبداعية التي ستجدها لاحقًا في هذا الكتيب.



اكتب قائمة بجميع الكلمات التي تعبر عن المشاعر المختلفة التي تعتقد أنت ومجموعتك أن شخصيات الفيلم قد تكون شعرت بها. اقرأ القائمة وفكر في ما إذا كنت نسيت كتابة أي مشاعر نظرًا لاعتقادك بأنه من الصعب التحدث عنها أو لرغبتك في استكشافها أكثر. أضف هذه المشاعر إلى قائمتك أيضًا.

ثم اكتب كل كلمة على قطعة الورق الخاصة بها، إما يدويًا أو باستخدام جهاز الكمبيوتر. إذا كنت تستخدم جهاز كمبيوتر، فتأكد من أن لديك طابعة يمكنك استخدامها وتأكد من ترك مساحة كافية حول كل كلمة بحيث يمكنك قصها بشكل منفصل. اطو كل قطع الورق وضعها في برطمان أو وعاء كبير يكفي لوضع يدك فيه. فالامر سهل جدا!

?

لم نركز على المشاعر الصعبة

فقط

لقد اخترنا المشاعر التي قد تكون قاسية ويصعب الحديث عنها لأنها نادرًا ما تحظى بالاهتمام المطلوب، لكن يمكنك اختيار ما يناسبك أنت ومجموعتك. جميع المشاعر مهمة!

## أسئلة تأملية

فيلم قصير: TRASSLET (التشابك)

بعد مشاهدة الفيلم القصير، نوصي بالتوقف للحظة أو لحظتين من أجل التأمل. ستجد أدناه بعض الأسئلة القصيرة التي ستساعدك على التفكير فيما شاهدته ومعرفة المشاعر التي أثارها الفيلم بداخلك. غالبًا ما تكون هذه طريقة جيدة للاستعداد قبل الشروع في العمل في المهام الإبداعية.



قد تحتاج إلى ورقة وقلم أو ما شابه لتدوين بعض الملاحظات. ابدأ بأخذ نفس عميق، ثم أغمض عينيك إن أمكن، أثناء التفكير في الأسئلة التالية:

لا توجد محاور كثيرة في الفيلم؛ بل القصة مسرودة من خلال الصور والموسيقى.

- ما تصورك لقصة الفيلم؟
- ما الشخصيات التي أردت متابعتها؟
- اختر إحدى الشخصيات وتأمل أدوارها في الفيلم.
- هل يوجد أي موقف معين في الفيلم تتذكره جيدًا؟
- أين كانت الشخصية التي تتابعها في هذا المشهد؟
- برأيك ماذا كانت تشعر؟

اكتب قائمة بالمشاعر المختلفة التي تعتقد أن الشخصية التي تتابعها قد تكون شعرت بها على مدار الفيلم. ان كنتم مجموعة فامنحو الفرصة لبعضكم البعض للدلاء بما شعرتهم به وما احسستم به .

شاهد الفيلم من هنا!



امسح الرمز ضوئيًا باستخدام هاتفك الذي لمشاهدة الفيلم على موقعنا



## داخليًا وخارجيًا

وضح - استخدم صورة



### الزمن:

من 45 دقيقة إلى ساعتين

لديك حرية تقسيمها على عدة جلسات!

### قد تحتاج إلى:

ورق وطلاء/ ألوان  
أقلام رصاص وفرش  
مجلات  
مقص وصمغ  
قصاصات ورق، وغيرها.  
كاميرا أو جهاز كومبيوتر أو  
كومبيوتر لوحي

### طبيعة المهمة:

ستعمل في هذه المهمة على  
توضيح مشاعرك عن طريق  
رسمها كما تبدو لك

ما لون القلق؟ كيف يبدو الحنق؟ هل يعد القلق شعورًا بسيطًا أم كبيرًا؟ هل مشاعرك منفلطة أم مستديرة أم شائكة أم حادة أم منفوشة؟ هل تشبه شيئًا آخرًا؟

اختر شعورًا ترغب في استكشافه بنفسك أو حدد شعورًا مشتركًا مع مجموعتك وشاهد كيف قد تختلف تجاربكم بشأن هذا الشعور أو تتقاطع بعضها مع بعض. يمكنك استخدام وعاء المشاعر لاختيار شعور.

بعد ذلك، عليك توضيح الشعور (أي إنشاء صورة) باستخدام الطريقة التي تفضلها. من الجيد أن تبدأ بوضع خريطة ذهنية أو قائمة كلمات وصفية (صفات) متعلقة بالشعور ليكون لديك دليل تستخدمه عند إنشاء عملك الفني، على سبيل المثال. الغضب - كبير، أحمر اللون، شائك، متفجر، متزايد، إلخ.

### ولكن ما الشكل الذي يجب أن تأخذه؟

مثال: يمكنك البحث في الصور لإنشاء مجموعة صور أو رسم شيء بنفسك أو استخدام كاميرا هاتفك المحمول لالتقاط صور لمشاعرك. يمكنك أيضًا البحث عن مواد مختلفة تعتقد أنها مناسبة وإنشاء تمثال مجسم. يُعد أعظم ما يكون في صناعة الفن هو أنه لا يوجد ما يسمى بإجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لذا جرب واكتشف ما يناسبك!

فور إبداع شيء ما، لا تنسَ مشاركته بالطريقة التي تروق لك. يمكن أن يكون هذا في مكان عام كعرض أو رقميًا على وسائل التواصل الاجتماعي. لديك حرية استخدام الوسوم #Kanslobanken. كما يمكنك المشاركة ببساطة في مجموعتك أو من خلال إرسال رسالة نصية إلى صديق مثلاً. فالمشاركة تساعدنا على التطور وهذا هو المهم - وليس الكيفية!

## اليوتوبيا العاطفية

قدم وصفًا - استخدم الكلمات



### الزمن:

من 45 دقيقة إلى ساعتين

لديك حرية تقسيمها على عدة جلسات!

### قد تحتاج إلى:

قلم ورقة  
مجلات  
مقص وصمغ  
جهاز كومبيوتر أو كومبيوتر  
لوحي

### طبيعة المهمة:

الهدف من هذه المهمة هو وصف اليوتوبيا العاطفية الخاصة بك. تعني كلمة يوتوبيا الحالة المثالية، وهي ضرب من عالم الخيال.

كيف تبدو اليوتوبيا العاطفية الخاصة بك؟ إذا كان الأمر بيدك، فما هي المعايير التي ستغيرها أو تتخلص منها ولماذا؟ هل هناك معايير موجودة بالفعل ترغب في الاستغناء عنها؟ أم أن هناك أشياء ترغب في التقليل منها؟ ما هي المشاعر التي ستظهر بشكل أكبر مما هي عليه الآن؟ كيف سيتعامل معك المجتمع عندما لا تكون بحالة جيدة؟ صف اليوتوبيا العاطفية الخاصة بك واختر بنفسك طريقة وصفها.

### ولكن ما الشكل الذي يجب أن تأخذه؟

مثال: يمكنك كتابة قصيدة، أو قص الكلمات من مجلة ولصقها معًا في شكل مونتاج نصي، أو إنشاء قائمة بكلمات تصف المشاعر التي تفتقدتها، أو تسجيل رسالة صوتية تصف اليوتوبيا الخاصة بك.

صف شيئًا من حياتك الخاصة، أو اكتب عن الأعراف الاجتماعية، أو استخدم وعاء المشاعر لوصف المشاعر بشكل عام. يُعد أعظم ما يكون في صناعة الفن هو أنه لا يوجد ما يسمى بإجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لذا جرب واكتشف ما يناسبك!

فور إبداع شيء ما، لا تنسَ مشاركته بالطريقة التي تروق لك. يمكن أن يكون هذا في مكان عام كعرض أو رقميًا على وسائل التواصل الاجتماعي. لديك حرية استخدام الوسوم #Kanslobanken. كما يمكنك المشاركة ببساطة في مجموعتك أو من خلال إرسال رسالة نصية إلى صديق مثلاً. فالمشاركة تساعدنا على التطور وهذا هو المهم - وليس الكيفية!

## الذاكرة العاطفية

عبر - استخدم جسدك



### طبيعة المهمة:

تتلخص فكرة هذه المهمة في التعبير عن ذاكرة شعور معين باستخدام أجسادنا

### قد تحتاج إلى:

مساحة فارغة  
مرايا  
موسيقى ومكبرات صوت  
كاميرا أو جهاز كومبيوتر أو  
كومبيوتر لوحي

### الزمن:

من ساعة إلى ساعتين  
قم بتمارين الاستعداد!  
لديك حرية تقسيمها على عدة  
جلسات.

المشاعر ليست أفكارًا وكلماتًا فحسب. تكمن المشاعر في عضلاتنا وبشرتنا وأعضائنا وفي أذهاننا وحواسنا. كيف يبدو القلق؟ في أي مكان في الجسم يوجد التوتر؟ هل هو شعور بطيء أم سريع؟ ثقيل ورطب أم خفيف ومراوغ؟ هل يبقى ساكنًا تمامًا؟

### فكرة تمارين الاستعداد!

إذا كنت تعمل مع مجموعة، فيستحسن أن تقوم بتمارين الاستعداد قبل البدء. استخدم وعاء المشاعر! اجعل المجموعة تتحرك في أرجاء الغرفة أثناء رسم أحد الأشخاص شعورًا من الوعاء وقراءته بصوت عالٍ. عند سماعك للشعور، وضحه بأداء حركة معينة أو إيماءة مع الاستمرار في التحرك في جميع أنحاء الغرفة. على كل شخص في الغرفة أن يؤدي توضيحه الخاص وحركته للشعور. حاول التركيز على نفسك دون التفكير فيما يفعله الآخرون في الغرفة. يمكنك القيام بذلك مرات عديدة قدر ما تشاء إلى أن تشعر بأنك جاهز للبدء!

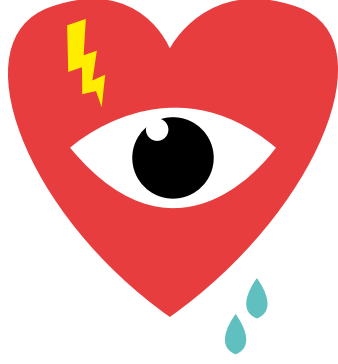
ثم اختر شعورًا تتذكره بوضوح ويثير رد فعل في جسمك؛ على سبيل المثال الدموع. من الجيد أن تبدأ بوضع خريطة ذهنية أو قائمة بردود الفعل التي تتذكرها من هذا الشعور ليكون لديك دليل تستخدمه عند إبداعك للعمل الفني. استخدم كلمات الوصف (الصفات): على سبيل المثال الغضب - شعرت بالدفء والاحمرار، وفقدت الإحساس، وبدت جميع الأشياء مقيدة وألقيت بالأشياء وكأن انفجارًا خرج من جسمي! إذا كنت تعمل على نفس الشعور في مجموعة، فمن الجيد القيام بهذه الخطوة بشكل فردي في البداية قبل الاجتماع معًا للاتفاق على الطريقة التي ترغبون في التعبير بها عن المشاعر كمجموعة.

ولكن ما الشكل الذي يجب أن تأخذه؟

مثال: ينبغي أن تعبر عن الشعور بالجسد لكن ليس ضروريًا استخدام الجسد كله أو حتى جسدك أنت. يمكنك عمل تمثال بشري مع الآخرين في مجموعتك أو إنشاء مجموعة الحركات الخاصة بك - استعراض بسيط (رقصة). كما يمكن أن يكون أداءً تقوم به باستخدام يديك أو عينيك فقط، على سبيل المثال. كيف يمكنك توضيح الشعور لشخص آخر؟ يمكن أن يكون الجسم شيئًا متحركًا أو موضوعًا في غرفة تعبر عن مشاعرك. لا تتردد في استخدام الأصوات أو الموسيقى إذا كان سيساعدك هذا.

يُعد أعظم ما يكون في صناعة الفن هو أنه لا يوجد ما يسمى بإجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لذا جرب واكتشف ما يناسبك!

فور إبداع شيء ما، لا تنسَ مشاركته بالطريقة التي تروق لك. يمكن أن يكون هذا في مكان عام كعرض أداء أو رقميًا على وسائل التواصل الاجتماعي. لديك حرية استخدام الوسم #Känslobanken. ولكن يمكنك أيضًا ببساطة تقديم أدائك لمجموعتك أو إرسال عملك الابتكاري في رسالة نصية إلى صديق مثلاً. فالمشاركة تساعدنا على التطور وهذا هو المهم - وليس الكيفية!



شكراً لتحليتك

بالشجاعة

لإظهار مشاعرك!