

زبان زرافه

«کلمات پنجره‌اند یا دیوار»



کارگاه‌های «ارتباط بدون خشونت»
برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال

نادا ایگنیاتوویچ ساویچ - میلیکا کرستانوویچ
زوریکا تریکیچ - دراگانا کوروگا - دوشنکا یرکوویچ

ترجمه و تألیف
فرشته سبحانی

تصویرگر و صفحه‌پرداز
سحر بیرم‌آبادی



نشر اختران

فهرست

۹.....	درباره‌ی ارتباط بدون خشونت.....
۱۰.....	قدردانی.....
۱۱.....	مقدمه مترجم.....
۱۳.....	مقدمه نویسندگان.....
۱۷.....	سخنی با مریبان.....
۱۹.....	توصیه‌هایی برای اداره‌ی کارگاه‌ها:.....
۲۰.....	تقاضا از مربی.....

کارگاه‌ها:

۲۱.....	کارگاه شماره‌ی ۱: قلب زرافه.....
۳۱.....	کارگاه شماره‌ی ۲: اگر من زرافه بودم
۳۷.....	کارگاه شماره‌ی ۳: من احساس ... می‌کنم.....
۴۷.....	کارگاه شماره‌ی ۴: هر کس چه احساسی دارد وقتی.....
۵۳.....	کارگاه شماره‌ی ۵: آرزوهای ما.....
۶۱.....	کارگاه شماره‌ی ۶: آیا یکدیگر را می‌شنویم.....
۶۷.....	کارگاه شماره‌ی ۷: شنیدن زرافه‌ای.....
۷۵.....	کارگاه شماره‌ی ۸: جشن آموخته‌ها.....
۸۱.....	کارگاه شماره‌ی ۹: ترس.....
۸۹.....	کارگاه شماره‌ی ۱۰: خجالت و آبروریزی.....
۹۳.....	کارگاه شماره‌ی ۱۱: ابراز خشم.....
۹۷.....	کارگاه شماره‌ی ۱۲: همدلی با خشم دیگران.....
۱۰۷.....	کارگاه شماره‌ی ۱۳: وقتی نمی‌خواهم کاری را انجام دهم.....
۱۱۳.....	کارگاه شماره‌ی ۱۴: هر کس چه چیزی دوست دارد.....
۱۱۷.....	کارگاه شماره‌ی ۱۵: زندگی شادمانه‌تر.....
۱۲۱.....	کارگاه شماره‌ی ۱۶: در دنیای زرافه‌ها.....

پیوست‌ها:

- پیوست شماره‌ی ۱: سخنی با والدین ۱۲۵
- پیوست شماره‌ی ۲: بیان احساس ۱۲۶
- پیوست شماره‌ی ۳: همدلی با کودکان ۱۲۷
- پیوست شماره‌ی ۴: ویژگی‌های زرافه ۱۲۹
- پیوست شماره‌ی ۵: روش‌های ابراز قدردانی ۱۳۱
- پیوست شماره‌ی ۶: عناوین کارگاه‌ها و فعالیت اصلی هریک ۱۳۲
- پیوست شماره‌ی ۷: فرم ارزیابی مربی از کارگاه ۱۳۳
- پیوست شماره‌ی ۸: فرم پیشنهادی برای گزارش فردی کودکان ۱۳۴
- پیوست شماره ۹: فهرست کتاب‌هایی که خواندن آنها را توصیه می‌کنیم: ۱۳۵
- برخی از احساس‌های مشترک بین همه‌ی ما ۱۳۶
- برخی از نیازهای اساسی مشترک بین همه‌ی ما ۱۳۷
- چگونه می‌توانیم از فرایند "ارتباط بدون خشونت" استفاده کنیم ۱۳۹

درباره‌ی ارتباط بدون خشونت

ارتباط بدون خشونت، که در ایران با نام "زبان زندگی" آموزش داده می‌شود، یک الگوی ارتباطی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند. ارتباط بدون خشونت بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند و افراد را تشویق می‌کند از زبانی که سبب مقاومت یا کاهش عزت نفس می‌شود، پرهیز کنند و به جای آن از زبانی کمک گیرند که حسن تفاهم را افزایش می‌دهد.

ارتباط بدون خشونت بر پذیرش مسوولیت فردی در انتخاب‌ها و افزایش کیفیت ارتباط، به عنوان اهدافی اولیه تاکید دارد و حتی با وجود عدم آشنایی طرف مقابل با آن، روشی موثر است.

ارتباط بدون خشونت به شما کمک می‌کند تا دریابید:

- هر کاری که کسی انجام می‌دهد، تلاشی برای تحقق نیازهای متحقق نشده‌ی اوست.
- برای تحقق نیازها استفاده از همکاری، سالم‌تر از رقابت است.
- طبیعتاً افراد هنگامی از سهیم شدن در سلامت دیگران لذت می‌برند، که از روی میل این کار را انجام دهند.

در جریان ارتباط بدون خشونت شما امکان خواهید داشت:

- ارتباطات شخصی رضایت‌بخش‌تری خلق کنید.
- نیازهای خود را به روشی تحقق بخشید که ارزش‌های شما و دیگران نیز عزیز و محترم شمرده شوند.
- تجارب روابط دردناک یا ناموفق قبلی را بهبود بخشید.
- احساس گناه، شرم، ترس و افسردگی را از بین ببرید.
- خشم و ناامیدی را به ساختن اتحاد و پیامدهای مشارکتی تبدیل کنید.
- راه‌حلهایی بر اساس امنیت، احترام متقابل و اتفاق آرا خلق کنید.
- نیازهای اساسی فرد، خانواده، مدرسه، جامعه و اجتماع را به روش‌های زندگی غنی‌ساز تحقق بخشید.

قدردانی

قدردانم از کامران رحیمیان که زمینه‌ی آشنایی من را با این الگو فراهم کرد، این مجموعه را برای ترجمه در اختیارم گذاشت و نظراتش را برای تکمیل آن دریغ نداشت. قدردانم از کیوان رحیمیان، سحر بیرم‌آبادی و شراره مهرچی که تجربه‌های‌شان را از اجرای کارگاه‌ها در اختیارم گذاشتند و نظرات پیشنهادی خود را ارائه دادند. قدردانم از کودکان عزیزی که با شرکت در این کارگاه‌ها امکان تجربه و به عمل درآوردن آنها را برایم میسر کردند. قدردانم از والدین عزیزی که با حضور کودکان‌شان مرا در این مسیر مساعدت نمودند.

قدردانم از آتوسا صالحی که ویرایش داستان‌ها و شعرها را انجام داد. قدردانم از شراره مهرچی و سحر بیرم‌آبادی که چند داستان خود را برای چاپ در این مجموعه در اختیارم گذاشتند. و در پایان قدردانم از سحر بیرم‌آبادی که در آماده‌سازی این مجموعه همراهم بود و از هیچ کوششی برای غنی‌تر شدن این کتاب مضایقه نکرد.

مقدمه مترجم

وقتی با این الگوی ارتباطی آشنا شدم آرزو کردم که ای کاش آن را زودتر یافته بودم بنابراین تلاشم را برای ترجمه مجموعه‌ای که مربوط به تربیت کودکان بود آغاز کردم. کتاب را انتشار عمومی ندادم تا کارگاه‌ها به صورت عملی اجرا شود. با توجه به بازخوردها و نتایج به دست آمده از این تجربه‌ها، در این مجموعه تغییراتی دادم و آنچه را تصور می‌کردم به انتقال عمیق‌تر مفاهیم کمک می‌کند به آن افزودم.

برخی از کارگاه‌ها را که تصور می‌کردم مستلزم کار بیشتری است به دو بخش تقسیم کردم. بازی‌ها، فعالیت‌ها و داستان‌هایی را که فکر می‌کردم به تسهیل یادگیری مفاهیم ارتباط بدون خشونت کمک می‌کند با مشورت با مجریان این کارگاه‌ها به مجموعه اضافه کردم.

مشتاقانه منتظرم تا نتایج تجربیات و نظرات شما را نیز پس از اجرای این کارگاه‌ها دریافت کنم تا بتوانیم فضایی برای یادگیری بیشتر و پربارتر کردن این مجموعه خلق کنیم.

از این که در مسیر پرورش و سلامت کودکان ایران عزیزمان با هم همراه هستیم احساس غرور و شادمانی می‌کنم و امیدم به آینده‌ای روشن‌تر، افزون می‌شود.

فرشته سبحانی

همراه و در کنار تان هستیم با

تلفن ۷۷۴۹۶۰۷۳ - ۰۲۱

پست الکترونیکی info@zabanezendegi.com

و سایت www.zabanezendegi.com