



"فرهنگ صلح در مدارس، پشت هر عملی نیازی وجود دارد"

کتابچه‌ی راهنمای معلمان

مواد آموزشی تکمیلی برای فیلم فرهنگ صلح در مدارس

تمرین‌های عملی، پیشنهادها و بازی‌هایی برای معلمان تا در خانه و مدرسه استفاده کنند.

ترجمه‌ی ساین یزدانی

فرهنگ صلح در مدارس، پشت هر عملی نیازی وجود دارد.

کتابچه‌ی راهنمای معلمان

مواد آموزشی تکمیلی برای فیلم "فرهنگ صلح در مدارس، پشت هر عملی نیازی وجود دارد"

محتوا

درباره‌ی این کتابچه

تمرین‌های معلمان

- برای رشد شخصی خودتان
- ۱- همدلی با خود
- ۲- فقط شنیدن
- ۳- تمرکز بر نیازها
- ۴- تمرکز بر ارتباط
- ۵- پرداختن به رفتار خشونت‌آمیز فیزیکی
- ۶- قدردانی
- ۷- مراقبت از خود
- ۸- درون‌نگری
- ۹- تمرین زبان احساس‌ها و نیازها

ارتباط بدون خشونت (NVC) برای کلاس درس

- برای حمایت از فرهنگ صلح در مدرسه‌ی‌تان
- ۱- آشنایی با کلمه‌های نیازها
- ۲- یافتن احساس‌ها و نیازها

- ۳- بازی خشم- درک بهتر خشم‌مان
- ۴- ترجمه‌ی کلمه‌های که آزاردهنده هستند
- ۵- حدس نیاز در پشت یک راهبرد
- ۶- تجلیل از نیازی که برآورده شده است
- ۷- اعمال یا راهبردهایی که اغلب با نیازها اشتباه گرفته می‌شود

فهرست تمرین‌ها

درباره‌ی نویسنده

درباره‌ی کتابچه‌ی راهنما

امیدواریم پس از دیدن فیلم، هیجان‌زده شده باشید تا برخی ایده‌هایی را که دیده‌اید در کلاس درس‌تان استفاده کنید. اگر اینگونه است این کتابچه راهنما برای شما است! بازی‌ها، فعالیت‌ها و روش‌هایی که پیشنهاد شده است به دو گروه تقسیم می‌شوند:

گروه اول برای شما به عنوان معلم است تا برخی مهارت‌هایی را که معلمان این فیلم نشان داده‌اند یاد گرفته و تمرین کنید. بیشتر آن‌ها مربوط به موقعیت کاری و نحوه‌ی تعامل شما با دانش‌آموزان است. هر چند همان روش‌ها برای تعامل با بزرگسالان دیگر نیز به کار برده می‌شود و من اکیداً توصیه می‌کنم که قبل از تمرین آن بر روی دانش‌آموزان، ابتدا آن را با همکاران و دوستان تمرین کنید.

در گروه دوم، تمرکز بر یادگیری دانش‌آموزان است و بازی‌ها و تمرین‌هایی برای شماست که برای دانش‌آموزان، چه در گروه کوچک و چه در کل کلاس، استفاده کنید تا به آنها کمک کند مهارت‌هایی مشابه را در سطحی متناسب با سن خود جذب کنند.

مطالب ارائه شده در این دو گروه همپوشانی دارد: با هم می‌توانند شروعی در راه ساختن آنچه من «فرهنگ صلح» در مدرسه می‌نامم، باشند.

یادگیری مدیریت اختلاف‌ها به روشی که بتواند پایه‌ای برای ارتباط بهتر باشد، فرایندی آسان و سریع نیست. ممکن است زمانی دوست داشته باشید تا ارتباط بدون خشونت (NVC) را با فردی که تجربه بیشتری در انجام این فرایند دارد، مطالعه کنید یا در این مورد اطلاعات بیشتری کسب نمایید. در این صورت می‌توانید از طریق این سایت اقدام نمایید:

www.zabanezendegi.com

عنصر حیاتی در فرآیند ارتباط بدون خشونت (NVC) این است که نیازهای خود و دیگران را کشف کنیم. وقتی گفت‌وگوی ما بر اساس نیاز باشد، می‌توانیم از ارتباط، لذت بیشتری ببریم. منظور ما از «نیازها» در اینجا نیازهای درونی جهانی است که رفتار انسان را برمی‌انگیزد (مانند ایمنی، احترام، مراقبت، درک و...) بدون اینکه به موضوعات بیرونی، افراد خاص یا اقدام تعریف شده‌ای ارجاع دهد.

زمانی که شروع به استفاده از این تمرین‌ها می‌کنید

هنگامی که شروع به استفاده از این تمرین‌ها با دانش‌آموزان می‌کنید، ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید و شاید زمانی لازم باشد تا کارآمدی این روش را تجربه کنید. به محض اینکه کودکان شروع

به اعتماد کنند که نیازهایشان واقعا برای شما مهم است، این روند بیشتر طبیعی به نظر می‌رسد و روان‌تر جریان پیدا می‌کند. کافی نیست فقط بگویید کودکان را درک می‌کنید و به نیازهایشان اهمیت می‌دهید. قبل از اینکه آنها باور کنند لازم است خودشان ببینند و تجربه کنند. بنابراین در این تمرین‌ها بسیار بر رابطه‌ی میان کودکان و بزرگسالان تمرکز می‌کنیم.

با این حال، همان اصول و تمرین‌ها می‌تواند در هر رابطه‌ای که با مردم داریم، مورد استفاده قرار بگیرند. به جای "دانش‌آموز" یا "کودکان" می‌توانم کلمه "والدین"، "فرزندان خودتان"، "همسر"، "وزیر آموزش و پرورش" و یا افراد دیگر بگذارم.

کتابچه راهنما برای همراهی با فیلم "فرهنگ صلح در مدرسه، پشت هر رفتاری نیازی است" طراحی شده است که این فیلم در این سایت‌ها در دسترس است:

<https://www.aparat.com/zabanzendegi/%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86%20%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C>

<https://www.youtube.com/channel/UCpJ02BoUDfMI8GiBBckfCNg>

تمرین بر این فرض است که فیلم را تماشا کرده‌اید. برخی از تمرین‌ها از کارت احساس‌ها و نیازها استفاده می‌کند. کارت‌های احساس‌ها و نیازها در این لینک در دسترس است:

<http://www.zabanezendegi.com/index.php/fa/videos/films/peace-culture>

مهم‌ترین تمرین از میان همه اینها به سادگی این است: نیازها را پیدا کنید!

امیدوارم از کاوش در این اثر لذت ببرید!

با احترام بسیار

کریستن کریستنسن^۱

¹ Kristen Kristensen

تمرین‌های معلمان

- برای رشد شخصی خودتان

لطفاً قبل از شروع، "درباره‌ی کتابچه راهنما" را بخوانید!

۱- همدلی با خود

اگر از خودتان ناامید هستید و از آنچه انجام می‌دهید، ناراضی هستید.

چند نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری کنید که الان بهترین کاری را که برای برآورده کردن نیازها می‌توانید، انجام می‌دهید. ۳ تا ۵ نیاز را که در این موقعیت برایتان مهم است شناسایی کنید (می‌توانید به فهرست موجود در سایت زبان زندگی مراجعه کنید)^۲ و اجازه دهید این نیازها هشیاری شما را حداقل برای یک دقیقه به خود اختصاص دهد، در حالی که شما با کشیدن نفس عمیق ادامه می‌دهید. اگر از این طریق نمی‌توانید به حالت آرامش برسید، از یک همکار، حمایت بخواهید تا تمرین شنیدن را با شما انجام دهد (به تمرین ۲ مراجعه کنید).

این تمرین بسیار ساده به نظر می‌رسد اما می‌تواند نتایج قابل توجهی داشته باشد. نفس عمیق کشیدن به سادگی می‌تواند به شما کمک کند تا خود و ارزش‌های‌تان را راحت‌تر بپذیرید. همچنین می‌تواند از شما حمایت کند تا فضایی را برای سایر اقداماتی که می‌توانید انجام دهید، تا نیازهای بیشتری را برای خود و دیگران برآورده کند، کشف کنید. حتی ممکن است ایده بگیریید چگونه می‌توانید دفعه بعد کاری متفاوت انجام دهید.

۲- فقط شنیدن

وقتی شخص دیگری بسیار ناامید، عصبانی یا غمگین است.

بدون انجام کاری و فقط با تکرار چند کلمه از آنچه می‌شنوید، چندین دقیقه به صحبت‌های فرد گوش دهید (گوش دادن فعال). با زبان بدن نشان دهید که حضور دارید - بدن‌تان را آرام کنید، نفس عمیق بکشید و ارتباط چشمی برقرار کنید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که ببینید فرد از سرعت خود کم می‌کند

² <http://www.zabanezendegi.com/index.php/fa/about/needs-list>

و آرام می‌شود و شما حدس می‌زنید که او آنچه را که در آن لحظه برایش مهم بوده بیان کرده است. این اغلب خیلی زودتر از آنچه ممکن است انتظار داشته باشید، اتفاق می‌افتد. شاید نتوانید بلافاصله خشم یا ناراحتی طرف مقابل را حل کنید، اما فقط با گوش دادن، مشارکت زیادی در رفع نیازهایی می‌کنید: دیده شدن، شنیده شدن و درک شدن. شنیدن در همان زمان هر دوی شما را به فضای بهتری می‌برد. در فضای مدرسه اغلب متوجه خواهید شد که اینها نیازهای کلیدی برآورده نشده، برای دانش‌آموزان شما هستند.

۳- تمرکز بر نیازها

وقتی کودک چیزی می‌گوید یا انجام می‌دهد که شما دوست ندارید.

مجموعه کلمه‌های احساس و نیاز خود را برای آن موقعیت پیدا کنید. با کودک بنشینید و با هم به دنبال یک یا نیازهای بیشتری بگردید که ممکن است کودک در تلاش است از طریق واکنشی که شما انجام می‌دهید، برآورده کند. از کلمه‌های نیاز استفاده کنید تا کودک را درک کنید. شاید لزومی نداشته نباشد که چیز زیادی بگویید، فقط حضور و پذیرش خود را نشان دهید. به همین روش، نیازهای خودتان را که با رفتار کودک دچار چالش شده پیدا کنید. زمانی که هم نیازهای کودک و هم نیازهای خود را پیدا کردید، توجه خود را به اینکه چه چیزی برای هر دوی شما راضی‌کننده خواهد بود، معطوف کنید. در مرحله بعد به کودک ایده بدهید و راهنمایی کنید که چگونه می‌تواند نیازهای خودش را به روش‌هایی برآورده کند که هزینه‌ای برای دیگران نداشته باشد. به دنبال اقداماتی باشید که برای همه‌ی طرفین موثر است. اغلب زمانی که تحت تاثیر اعمالی از دیگران هستیم که دوست نداریم "در زمان حال ماندن" دشوار است. در حین تمرین با خود مهربان و صبور باشید!



اگر این تمرین را در طول زمان تکرار کنید به کودک کمک خواهد کرد تا روشی که انجام می‌دهید مورد پذیرش او قرار می‌گیرد. به نوبه‌ی خود این می‌تواند محیط یادگیری آرام‌تر و راحت‌تری را پرورش دهد.

۴- تمرکز بر ارتباط

وقتی می‌خواهید ارتباط و درک بهتری با دانش‌آموزی داشته باشید.

به کودک بگویید می‌خواهید با او صحبت کنید تا بهتر درک کنید که اوضاع برای او چگونه است. سوال کنید یا حدس بزنید او چه چیزی را تجربه می‌کند یا احساس می‌کند. اگر دوست دارید از فهرست احساس موجود در سایت زبان زندگی^۳ به عنوان راهنما استفاده کنید. او را بشنوید و تا جایی که ممکن است با دقت آنچه از او می‌شنوید تکرار کنید. با همدیگر به فهرست نیاز نگاهی بیندازید و نیازهایی را که در موقعیتی که او توصیف می‌کند برآورده نشده، پیدا کنید. در این مورد که هر دو چه آرزویی دارید و چه کاری می‌توانید انجام بدهید که برای هر دوی شما حمایت‌کننده باشد صحبت کنید. نتیجه این تمرین ممکن است این باشد که با یکدیگر ارتباط بهتری داشته باشید و کودک ببیند که شما برای تجربه‌ی زندگی او اهمیت قائل می‌شوید.

۵- پرداختن به رفتار خشونت آمیز فیزیکی

زمانی که از قوای (حمایتی) برای متوقف کردن یک دانش‌آموز از صدمه زدن به خودش یا دیگران یا خسارت به اموال، استفاده کرده‌اید.

صبر کنید تا کودک آرام شود و پی ببرد که درک شده است (تمرین ۲ را ببینید).

سپس توضیح بدهید که چه نیازهایی را می‌خواستید با این اقدام خود برآورده کنید. به طور مثال "می‌خواستم هر دوی شما در امان باشید". به واکنش کودک گوش بدهید و آن را بپذیرید. دنبال کردن نیازهای خود را از دست ندهید. در صورت لزوم، از همدلی با خود (تمرین ۱) استفاده کنید. هدف این است که فرصت شما برای در تماس ماندن با کودک افزایش یابد که ممکن است برای حل ساده‌تر اختلاف‌های آینده، به شما کمک کند.

³ <http://www.zabanezendegi.com/index.php/fa/about/feelings-list>

۶- قدردانی

وقتی کودک چیزی را می‌گوید یا انجام می‌دهد که شما دوست دارید.

به چیز خاصی فکر کنید که کودک امروز گفته یا انجام داده و شما دوست دارید.

حداقل یک احساسی که داشتید و یک نیازی را که توسط رفتار یا کلمه‌های کودک برای شما برآورده شده است، پیدا کنید. احساس و قدردانی خود را به کودک ابراز کنید، به خاطر داشته باشید این چیزی است درباره‌ی شما و لذتی که برای شما از اعمال او ایجاد شده است - این ابراز درباره‌ی او نیست و مطمئناً شامل سطح‌بندی کردن یا تمجید مستقیم نیست.

بنابراین به جای دادن ارزیابی مانند "دختر خوب" یا "پسر باهوش" شما چیزی درباره‌ی خودتان می‌گویید و درباره‌ی اینکه عمل او چگونه زندگی شما را خوشایندتر کرده است. او را آگاه می‌کنید تا بداند که چیز ارزشمندی را سهیم شده است.

به طور مثال

(با یک کودک ۶-۷ ساله): "جوری که با دوستهایت صحبت کردی را دوست داشتم"

(با کودک ۱۵ سال به بالا): "اینکه توانستی نیازهای خودت و نیازهای دوستانت را به صورت آگاهانه،

همزمان در نظر بگیری دوست دارم"

قدردانی شدن به این روش برای اکثر دانش‌آموزان تجربه‌ای جدید و نادر است و ممکن است به آنها کمک کند تا در حضور شما آرامش بیشتری داشته باشند. همچنین ممکن است بخواهند زمانی که چیزی اتفاق افتاده است با شما گفت‌وگو کنند زیرا آنها قبلاً به ارتباط با شما اعتماد کرده‌اند.

با تمجید ساده‌ای از کودک به نتیجه مشابهی نخواهید رسید، زیرا این بدین معناست که خود را بالاتر از او مانند یک قاضی که می‌گوید چه زمانی او درست/ غلط یا خوب/ بد است قرار داده‌اید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تنبیه و تشویق، تمجید یا سرزنش^۴ به کتاب‌هایی در مورد ارتباط بدون خشونت (NVC) مانند کتاب "ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی" نوشته مارشال روزنبرگ نگاهی بیندازید.

^۴ برای مطالعه بیشتر می‌توانید به این کتاب‌ها مراجعه کنید: پرورش محبت‌آمیز کودکان - مارشال روزنبرگ - نشر اختران
آموزش محبت‌آمیز کودکان - مارشال روزنبرگ - نشر اختران

۷- مراقبت از خود

اگر از وضعیت الان ناراحت هستید و نمی‌دانید چگونه می‌تواند متفاوت باشد زمانی را اختصاص دهید و رویاپردازی کنید که واقعا دوست دارید چگونه با کودکان مرتبط باشید.

- رویای شما چیست؟
- در حالت ایده‌آل دوست دارید دیگران چه کاری انجام بدهند (هم کودکان و هم بزرگسالان) که زندگی شما را خوشایندتر کند؟
- این اعمال چه نیازهایی در شما را برآورده می‌کند؟



ممکن است دوست داشته باشید رویای خود را در یک دفتر خاطرات بنویسید، شاید با طراحی و تصویرپردازی. حتی بهتر است اگر بتوانید یک یا چند نفر را پیدا کنید که بتوانید رویای خود را با آنها به اشتراک بگذارید.

افراد را با دقت انتخاب کنید، زیرا بسیاری از آنها به سرعت به سمت راه‌حل دادن برای مشکل یا ارزیابی آنچه گفته‌اید می‌روند، در حالی که شما هنوز برای آن آماده نیستید. از تقاضا کردن نوع شنیده‌شدنی که می‌خواهید نترسید- ممکن است متعجب باشید که کجا یک شنونده خوب پیدا می‌شود! دوست دارید فرد دیگر آنچه شنیده است را تکرار کند تا بدانید که شنیده شده‌اید؟ یا ممکن است دوست داشته باشید نوعی نشان دهد که او برای شما حضور دارد؟ آنچه را برای شما در لحظه مهم است بخواهید. توجه کنید آیا ارتباط عمیق‌تر با نیازها و آرزوهای تان، احساس‌های تان را تغییر می‌دهد یا خیر. ممکن است شگفت‌زده و خوشحال شوید که دیگران هم احساس‌ها و رویاهای مشابهی دارند و در نتیجه شما دیگر احساس تنهایی در آرزوهای تان نمی‌کنید.

۸- درون‌نگری

توجه به اینکه با یادگیری‌هایتان در کجا قرار گرفته‌اید

این سوالات را در نظر بگیرید و چند پاسخ بنویسید:

- معلم در فیلم چه می‌کند یا می‌گوید که کار را آسان می‌کند تا کودکان برای حمایت‌شدن در اختلاف‌هایشان نزد او بیایند؟ (با برآورده شدن نیازهای آنها به ایمنی و اعتماد)
- به عنوان معلم من چه می‌گویم یا انجام می‌دهم که کار را برای دانش‌آموزانم سخت می‌کند تا به من اعتماد کنند که من می‌توانم در رسیدگی به اختلاف‌هایشان به آنها کمک کنم؟
- به عنوان معلم چه بگویم یا انجام دهم که کار را برای دانش‌آموزانم راحت‌تر کند تا احساس اعتماد داشته باشند که من می‌توانم به آنها در رسیدگی به اختلاف‌هایشان کمک کنم؟
- من خودم به عنوان معلم دوست دارم با دیدن فیلم، چه کار متفاوتی انجام بدهم؟
- چه رویه‌ی خاصی در فیلم را می‌توانم در کلاس خودم انجام بدهم؟ امیدوارم با آن به چه دست پیدا کنم؟
- چه کاری در حلقه همکاران و مدیر مدرسه می‌توانم انجام بدهم تا از توسعه بیشتر "فرهنگ صلح در مدارس" حمایت کنم؟

۹- تمرین زبان احساس‌ها و نیازها

داشتن یک دفتر خاطرات

یک تمرین ارزشمند، یافتن احساس‌ها و نیازهای خودتان و دیگران به صورت روزانه به عنوان جمع‌بندی یا پایان دادن به فعالیت‌ها و تعاملات روزانه است.

توصیه می‌کنم دفتر خاطراتی داشته باشید که بتوانید اتفاق‌های کلیدی روزانه را یادداشت کنید. شناسایی احساس‌ها و نیازهایی که درگیر هستند با کمک فهرست احساس‌ها و نیازهای موجود در سایت زبان زندگی. توجه کنید آیا چیزی هست که شما بتوانید به افراد دیگری که در روز بعد با آنها سروکار دارید، بگویید.

ارتباط بدون خشونت (NVC) برای کلاس درس

- برای حمایت از فرهنگ صلح در مدرسه تان

بازی ها/تمرین هایی که با بچه ها انجام می شود

(با الهام از بازی های Jean Morrison و Christine King's Kids GROK و groktheworld.com)

این (فعالیت ها) را می توان با کل کلاس یا گروه کوچک تری از کودکان انجام داد. هدف این است که کودکان از احساس ها و نیازهای خود آگاه شوند و یاد بگیرند که آنها را بیان کنند. برای حمایت از این تمرین ها، به کارت هایی نیاز دارید که کلمه های احساس ها و نیازها را نشان دهد. می توانید آنها را از سایت زبان زندگی پرینت بگیرید و آن را در مدرسه لمینت کنید. کارت احساس ها و نیازها در دو مجموعه برای کودکان کوچک تر با کلمه های کمتر و تصاویر و برای بچه های بزرگ تر با کلمه های بیشتر و بدون عکس موجود است. توصیه می کنیم کارت ها را در کلاس به نمایش بگذارید تا اینکه کودکان به آن عادت کنند و در صورت لزوم همیشه در دسترس باشند.



۱- آشنایی با کلمه‌های نیازها

کارت‌های نیازها را روی میز یا زمین پهن کنید.

از کودکان بخواهید که به کارت‌ها نگاه کنند و آنچه را امروز برایشان مهم است انتخاب کنند. (به آنها بگویید که بعداً آنها را دعوت به نشان دادن کارت‌شان به بقیه کلاس خواهید کرد). دو کودک ممکن است کلمه‌ی مشابهی را انتخاب کنند- راهی برای آنها بیابید که آن را سهیم شوند یا از نیازهای متداول دو نسخه داشته باشید.

حالا از بچه‌ها بخواهید به نوبت کارت خود را به بقیه نشان دهند و به دیگران توضیح دهند که آن کلمه‌ی نیاز معمولاً برای آنها چه معنی دارد و چرا نیازی که امروز انتخاب کرده‌اند برایشان مهم است. وضوح بدهید که اگر نخواهند آن را به اشتراک بگذارند مشکلی نیست. این تمرین می‌تواند به صورت جداگانه باشد یا برای شروع گفت‌وگویی درباره‌ی آنچه امروز برای کودکان مهم است و اینکه در مورد بودن در مدرسه و کلاسشان چه احساسی می‌کنند، باشد.

۲- یافتن احساس‌ها و نیازها

یک کودک به عنوان بازیکن شروع می‌کند.

- بازیکن کارت‌های احساس‌ها و نیازها را پخش می‌کند به طوری که هر کسی حداقل سه کارت دریافت کند.
- حالا بازیکن اتفاق (چه ناراحت‌کننده چه خوشحال‌کننده) زندگیش را، با استفاده از مشاهده‌های واقعی و تا حد امکان بدون قضاوت، تعریف می‌کند.
- او داستان را در کمتر از یک دقیقه می‌گوید.
- سایر شرکت‌کنندگان به کارت‌های احساس نگاه می‌کنند و یک یا دو کارتی را که ممکن است منعکس‌کننده احساس‌های بازیکن باشد انتخاب می‌کنند. به نوبت کارت‌شان را به بازیکن می‌دهند و سوال می‌کنند، "آیا تو احساس می‌کنی؟" بازیکن می‌شنود ولی نظری نمی‌دهد.
- بعد از یک یا دو دور، بازیکن به کارت‌های احساسی که پیشنهاد شده است نگاه می‌کند و ۲ یا ۳ کارتی که بهتر با احساس‌هایش مطابقت دارد انتخاب می‌کند. بقیه به محل اولیه برگردانده می‌شود.

- سپس سایر شرکت‌کنندگان به کارت‌های نیاز نگاهی می‌اندازند و آنهایی را که فکر می‌کنند نیاز بازیکن را منعکس می‌کند انتخاب می‌کنند. پیرو روشی که در بالا گفته شد، سوال می‌کنند "آیا تو نیاز به ... داری؟" بازیکن می‌شنود ولی نظری نمی‌دهد.
- بازیکن آنهایی را که بهتر با او متناسب است انتخاب می‌کند. حالا بازیکن دعوت می‌شود تا بیان کند آیا او شنیده و درک شده است.
- کارت‌ها در دایره به کودک بعدی که می‌خواهد بازیکن باشد منتقل می‌شود.

۳- بازی خشم- درک بهتر خشم‌مان

بازیکن به موقعیتی که در آن خشمگین شده فکر می‌کند. بازیکن بلند می‌گوید: "در این موقعیت من احساس خشم می‌کنم، و به خودم می‌گویم که تو باید/نباید..." (می‌تواند هر چیزی باشد به طور مثال "تو نباید سر من داد بزنی"، "تو باید تیم دیگر را تشویق کنی").

کارت‌های نیاز بین شرکت‌کنندگان تقسیم می‌شود و آنها بر اساس این روش، به نوبت نیازهای اساسی بازیکن، هر بار یک نیاز، را حدس می‌زنند:

"آیا احساس خشم می‌کنی چون نیاز به ... داری؟/ چون ... می‌خواستی؟" (از کلمه‌های کارت‌های نیاز برای جای خالی استفاده شود)

کارت‌هایی که پیشنهاد شده روبه‌روی بازیکن گذاشته شده است. بعد از یک یا دو دور، بازیکن به گروه می‌گوید کدام کارت نیاز، بهتر موقعیت او را منعکس می‌کند. می‌تواند جمله را به این صورت تنظیم کند: "من خشمگین شدم، چون نیاز من به درک شدنم برآورده نشده است."



توجه کنید که احساس‌های دیگری مانند ناراحتی، ترسیدن و غیره هم احتمال دارد نمایان شود.

۴- ترجمه‌ی کلمه‌هایی که آزاردهنده هستند

هدف این است که قضاوت و انتقاد – کلمه‌های که اغلب آزاردهنده هستند- را به ابراز احساس و نیاز ترجمه کنیم.

به طور مثال اگر فکر می‌کنید اینگونه بگویید "بیش از حد سر و صدا می‌کنی!" ممکن است ارتباط بهتری ایجاد کند اگر به جای آن بگویید: "احساس آزرده‌گی می‌کنم، چون الان نیاز به آرامش و سکوت دارم".

• **بازیکن** عبارتی را از فهرست انتهای کتابچه‌ی راهنما که برایش تداعی می‌شود (یا مثالی

از زندگی خودش) انتخاب می‌کند و آن را با صدای بلند می‌خواند.

• کارت‌های احساس‌ها و نیازها بین شرکت‌کنندگان توزیع می‌شود.

• کودکان به کارت‌ها نگاه می‌کنند و کاردی را که فکر می‌کنند بهتر می‌تواند آنچه **بازیکن**

احساس می‌کند و نیاز دارد توصیف کند. به نوبت آن را جلوی **بازیکن** می‌گذارند و

می‌پرسند "تو احساس ... می‌کنی چون نیاز به ... داری؟"

• **بازیکن** به یکی از این سه طریق به سوالات جواب می‌دهد:

"بله، خشمگین هستم، چون نیاز به احترام و توجه داشتم"

"بله، خشمگین هستم زیرا نیاز به شنیده شدن داشتم"

"نه من خشمگین نیستم، احساس ناراحتی می‌کنم" (در این صورت سراغ نفر بعدی در دایره

برای حدس نیاز جدید بروید)

نکته: این تمرین برای دستیابی به جواب "صحیح" نیست، درباره‌ی حدس‌زدن در مسیر

احساس‌ها و نیازها است.

• بعد از یک یا دو دور، **بازیکن** سراغ کارت‌هایی که انتخاب شده می‌رود و ۳ تا ۶ کارت را

که با احساس‌ها/ نیازهای او بهتر مطابقت دارد انتخاب می‌کند. سپس بازی با فرد بعدی

ادامه پیدا می‌کند.

۵- حدس نیاز در پشت یک راهبرد

بازیکن یک کارت را از میان کارت‌های که به صورت وارونه قرار داده شده بر می‌دارد و آن را به صورتی نگه می‌دارد که دیگران آن را ببینند ولی خودش نمی‌تواند ببیند. بدون اینکه از کلمه‌ی کارت استفاده شود، شرکت‌کننده‌ی دیگر مثال‌هایی از اینکه چگونه نیاز ممکن است برآورده شود می‌زند، به بیانی دیگر چه راهبردهایی ممکن است استفاده شود. بازیکن ۴ یا ۵ نیاز را حدس می‌زند و اگر موفق نشد کارت را برمی‌گرداند تا پاسخ را ببیند. در انتها، دقایقی به صحبت در مورد راهبرد پرداخته می‌شود.

۶- تجلیل از نیازی که برآورده شده است

بازیکن یک کارت نیاز انتخاب می‌کند بدون اینکه دیگران ببینند و موقعیتی را که او تجربه می‌کند تا نیاز برآورده شود توصیف می‌کند. اکنون شرکت‌کننده دیگر تلاش می‌کند تا نیاز سوال را حدس بزند.

اگر حدس به کارت نیاز نزدیک باشد اما دقیقاً همان نباشد، بازیکن می‌تواند بگوید: "بله و من همچنین به نیاز دیگری فکر می‌کنم"، تا اینکه کلمه صحیح حدس زده شود. اگر هیچکس در گروه کلمه را حدس نزند، بگوییم، در دو دقیقه، بازیکن کارت را نشان می‌دهد و نوبت نفر بعد می‌شود.

۷- اعمال یا راهبردهایی که اغلب با نیازها اشتباه گرفته می‌شود

نیازها انتزاعی هستند و به فرد یا عمل خاصی اشاره نمی‌کند. راهبردها، روش‌های احتمالی برای برآورده کردن نیاز است. تمایز دادن بین این دو، مهارت پایه‌ای در NVC است که به ما این امکان را می‌دهد چگونه می‌توانیم نیازی را برآورده کنیم.

چیزی که می‌تواند وضوح بین نیاز و راهبرد را دشوار کند این است که در زبان روزمره اما اغلب کلمه‌های استفاده می‌کنیم "من نیاز دارم...." که با کلمه‌هایی ادامه پیدا می‌کند که اصلاً نیاز نیستند. به طور مثال: "نیاز دارم پول بیشتری به دست بیاورم" پول یک راهبرد است که می‌تواند نیاز امنیت را برآورده کند، یا نیاز به سرپناه، تفریح یا خیلی چیزهای دیگر.

به طور خاص هر زمان کلمه "نیاز دارم" با کلمه‌های مانند "تو/ مال او/ مال آنها" و غیره (که کار الف ب ج را انجام بدهند) استفاده کنیم این دور شدن از نیاز است و اینکه ما در مورد راهبرد صحبت می‌کنیم نه نیاز.

این تمرین، تمایز بین نیازهای واقعی را که در پشت راهبردهاست، ارائه می‌کند. **بازیکن** عبارتی را از فهرست آخر کتابچه انتخاب می‌کند که با آن مرتبط می‌شود (یا مثالی از زندگی خودش بگوید)

بازیکن عبارت را با صدای بلند می‌خواند و بقیه شرکت‌کنندگان که تعدادی کارت‌های نیاز دارند، حدس می‌زنند که چه نیازی ممکن است داشته باشد.

به طور مثال: با عبارت "نیاز دارم فریاد زدن را متوقف کنید"، حدس نیازهای احتمالی: امنیت، احترام، توجه، آرامش، و سکوت.

بازی با بازیکن بعدی منتقل می‌شود و به همین روش ادامه می‌یابد.

فهرست قضاوت‌های انتقادی برای بازی ۴:

ترجمه‌ی کلمه‌هایی که آزار دهنده هستند

- ۱- بیش از حد سر و صدا می‌کنی / صدایت خیلی بلند است.
- ۲- همیشه می‌خواهی تو تصمیم بگیری که چه بازی انجام بدهیم.
- ۳- هرگز به حرف من گوش نمی‌دهی.
- ۴- چرا دوباره دیر آمدی؟
- ۵- مشکل با تو این است که تو... هستی (مثلاً تنبل / احمق).
- ۶- همیشه من را انتخاب می‌کنی.
- ۷- چرا نمی‌توانی مانند بقیه منتظر نوبت باشی؟
- ۸- هیچوقت یاد نخواهی گرفت.

فهرست برای بازی ۷: عباراتی که اعمال یا راهبردهایی را که اغلب با نیازها اشتباه گرفته می‌شوند بیان می‌کند.

- ۱- نیاز دارم ساکت باشید.
- ۲- نیاز دارم به من گوش بدهید.
- ۳- نیاز دارم به من در انجام این کار کمک کنید.
- ۴- به پول تو جیبی بیشتری نیاز دارم.
- ۵- نیاز دارم الان توپ را از تو بگیرم.
- ۶- نیاز دارم بازی کردن با گوشی من را متوقف کنی.
- ۷- نیاز دارم به من احترام / مهربانی بیشتری نشان بدهی.
- ۸- نیاز دارم همه‌ی شما سر وقت بیایید.
- ۹- شلوار جین جدیدی نیاز دارم.

درباره‌ی نویسنده

کریستن کریستنسن



مری رسمی مرکز ارتباط بدون خشونت (CNVC)

کریستن کریستنسن یک میانجی، درمانگر خانواده و مری رسمی ارتباط بدون خشونت (NVC) است. او در اروپا، آسیا، آفریقا و آمریکای شمالی دوره‌های آموزشی را در زمینه ارتباط بدون خشونت برگزار می‌کند.

کریستن ۲۲ سال از زندگی کاری خود را وقف حمایت از افراد در توسعه فردی‌شان کرد و بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۶ بیش از ۱۰۰

روز را صرف یادگیری NVC از بنیانگذار روش NVC، دکتر مارشال روزنبرگ کرد.

کریستن کریستنسن برنامه‌های سالانه ارتباط بدون خشونت را در دانمارک و آلمان هماهنگ می‌کند، در حوزه تخصصی خود مشاوره ارائه می‌کند و ریاست انجمن عمومی LIVKOM (ارتباطات غنی‌ساز زندگی) را بر عهده دارد که NVC را در دانمارک و سایر کشورهای جهان معرفی می‌کند. او همچنین کتاب‌هایی درباره NVC منتشر می‌کند و از طریق NVC در ساخت فیلم‌هایی در مورد ایجاد فرهنگ صلح در مدارس مشارکت داشته است.

در سال ۲۰۱۴، کریستن به همراه سایر مربیان در پروژه شفا و آشتی از طریق NVC در نپال شرکت کردند که منجر به ساخت مستند "در چشمان خوب" شد.

[/https://dignityspace.org/en/trainer/kirsten-kristensen-5](https://dignityspace.org/en/trainer/kirsten-kristensen-5)