

زبان زرافه

«کلمات پنجره‌اند یا دیوار»



زبان گام‌های «ارتباط بدون خشونت»

برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال

نادا ایگنیا توویچ ساریچ - میلکا کرسٹانوویچ
زوریکا تریکیچ - دراگانا کورچا - ریشکا یرکوویچ

ترجمه و تألیف
فرشته سبحانی



نشر اختران

سرشناسه	: سبجانی، فرشته، ۱۳۴۳ -
عنوان و پدیدآور	: زبان زرافه - «کلمات پنجره‌اند یا دیوار»: کارگاه‌های «ارتباط بدون خشونت» برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال: تألیف و ترجمه فرشته سبجانی
مشخصات نشر	: تهران: اختران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۱۹-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا.	
یادداشت	: عنوان دیگر: «ارتباط بدون خشونت» برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: خشونت در کودکان
موضوع	: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی
ده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲۶ س ۴ الف / BF۶۳۷
رده: دیو	: ۱۵۲ ۴
شماره کتاب‌بانی ملی	: ۴۵۳۸۷۳۸



نشر اختران

زبان زرافه

«کلمات پنجره‌اند یا دیوار»

ترجمه و تألیف: فرشته سبجانی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

چاپ سوم (اول ناشر) ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی بهمن

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۲ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran
 info@akhtaranbook.ir - www.akhtaranbook.ir - instagram: akhtaranpub

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۱۹-۷

همه حقوق محفوظ است

فهرست

۹	درباره‌ی ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی
۱۰	قدردانی
۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۳	مقدمه‌ی نویسندگان
۱۷	سخنی با مربیان
۱۹	توصیه‌هایی برای اداره‌ی کارگاه‌ها
۲۰	تقاضای از من

کارگاه‌ها:

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

پیوست‌ها:

- ۱۲۵ پیوست شماره‌ی ۱: سخنی با والدین
- ۱۲۶ پیوست شماره‌ی ۲: بیان احساس
- ۱۲۷ پیوست شماره‌ی ۳: همذلی با کودکان
- ۱۲۹ پیوست شماره‌ی ۴: ویژگی‌های زرافه
- ۱۳۱ پیوست شماره‌ی ۵: روش‌های ابراز قدردانی
- ۱۳۲ پیوست شماره‌ی ۶: عناوین کارگاه‌ها و فعالیت اصلی هر یک
- ۱۳۳ پیوست شماره‌ی ۷: فرم ارزیابی مربی از کارگاه
- ۱۳۴ پیوست شماره‌ی ۸: فرم پیشنهادی گزارش فردی کودکان
- ۱۳۵ پیوست شماره‌ی ۹: کتاب‌هایی که خواندن آنها را توصیه می‌کنیم
- ۱۳۶ برخی از احساس‌ها، متراک بین همه‌ی ما
- ۱۳۷ برخی از نیازهای انسانی متراک بین همه‌ی ما
- ۱۳۹ چگونه می‌توانیم از فریاد "ارضا بون خشونت" استفاده کنیم
- ۱۴۰ کتاب‌ها و وسایل کمک آموزش مستشر از این الگو

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 اولیه تأکید دارد و حتی با وجود عدم آشنایی طرف مقابل با آن، روشی موثر است.

ارتباط بدون خشونت بر شما کمک می‌کند تا دریابید:

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

در جریان ارتباط بدون خشونت شما امکان خواهد داشت:

- ارتباطات شخصی رضایت‌بخش‌تری خلق کنید.
- نیازهای خود را به روشی تحقق بخشید که ارزش می‌شمارد 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.
- راه حل‌هایی 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.

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 انتقالات عمیق‌تر مفاهیم کمک می‌کند به آن افزودم.

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

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

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

همراه و در کنار تان هستیم با

تلفن ۰۲۱-۷۷۴۹۶۰۷۳

پست الکترونیکی info@zabanezendegi.com

و سایت www.zabanezendegi.com

فرشته سبحانی

مقدمه نویسندگان

برنامه‌ی آموزشی "کلمات پنجره‌اند یا دیوار" برای سه گروه سنی ۵ تا ۱۰ سال، ۱۰ تا ۱۵ سال و ۱۵ تا ۱۸ سال طراحی شده است. عنوانی که هر سه برنامه را به هم پیوند می‌دهد برگرفته از یک شعر اثر روت ببرمیر یکی از همکاران مارشال روزنبرگ است. مارشال روزنبرگ بنیانگذار الگوی "ارتباط بدون خشونت" است که اساس سه برنامه آموزشی فوق‌الذکر می‌باشد. این شعر تاکید می‌شود روشی که ما یکدیگر را مخاطب قرار می‌دهیم و کلماتی که استفاده می‌کنیم می‌تواند ما را با یکدیگر مرتبط کند و یا منجر به جدایی شود.

هدف هر سه برنامه این است که شرکت‌کنندگان از طریق یادگیری تجربی در یک فضای مفرح و راحت تفاوت بین ارتباطی که منجر به بنا نهادن دیوار و یا باز شدن پنجره‌های وسیع بین انسان‌ها می‌شود دریابد. به بیان دیگر، هدف آن است که کودکان و نوجوانان منشأ تعارض‌های خانوادگی را ببینند و با یک روش سازنده بر آنها غلبه نمایند. مهارت‌های ابراز خود و پذیرش دیگران را فراگیرند که به آنها احساس رضایت شخصی بیشتری می‌دهد و آنان را قادر می‌سازد تا ارتباطات هماهنگ‌تری با دیگران برستند.

کودکان پیش‌دبستانی و ابتدایی و همچنین نوجوانان به طریقی آموزشی آموزش واحدی را می‌گذرانند- چگونه احساسات، نیازها و تقاضاهای خود را بیان کنند- چون آنکه یکدیگر را متهم و یا نقد نمایند و همچنین می‌آموزند چگونه بی‌طرفانه به آنچه دیگران می‌گویند گوش فرا دهند. فرایند و محتوای آموزشی فقط از نقطه نظر ویژگی‌های سنی کودکان و نوجوانان متفاوت است.

هدف این مجموعه نوعی از تعلیم و تربیت است که آن را "تعلیم و تربیت متقابل" می‌نامیم و فرایندی است که در آن هم کودک و هم بزرگسال فعال هستند و نقش برابری در تعامل دارند. این بدان معنی است که بزرگسال با احترام و پذیرش نسبت به آنچه کودک ابراز می‌کند گوش می‌دهد و تلاش می‌کند موضوع را از نگاه کودک ببیند.

نه آنکه انتظار پاسخ‌های مشخص و از پیش تعیین شده از او داشته باشد. صراحت کودک می‌تواند به بزرگسال نیز کمک کند تا بینش‌های جدیدی به دست آورد، تجارب شخصی‌اش را غنی کند و خود را تغییر دهد. مسلماً این بدان معنی نیست که میزان مشارکت بزرگسال و کودک برابر است: عدم توازن در میزان دانش و تجربه‌ای که بین آنها وجود دارد یکی از نیروهای موثر در رشد کودک است. آن چه بسیار مهم است آنکه به وقت و چگونه یک بزرگسال دانش خود را به کودک ارائه می‌کند:

آیا او به کودک کمک می‌کند تا نیاز خود را بیان کند یا قبل از آنکه کودک از نیاز خود آگاه شود و تقاضای خود را اعلام کند پاسخ را ارائه می‌دهد؟

آیا او سعی می‌کند کودک را مانند تصویری که از او ساخته است شکل دهد مثلاً او "کودک، یا هر چه" تنبلی است بنابراین به این و آن نیاز دارد... " یا سعی می‌کند نیازهای رشد کودک را بشناسد و آنها را از انتظارات و قضاوت‌های خود جدا کند؟ آیا به کودک امکان دادن انتخاب و تصمیم‌گیری می‌دهد یا راه حل‌های خود را به او تحمیل می‌کند؟

آیا سعی می‌کند علت رفتارهای کودک را درک کند به خصوص در موقعیت‌هایی که در تضاد با ارزش‌هایی است که مایل است انتقال دهد یا سعی می‌کند کودک را تنبیه و مجازات کند؟

بنابراین آموزش در دو حیطة انجام می‌شود:

۱- همه‌ی بزرگسالانی که در ارتباط مستقیم با کودکان هستند لازم است برای تمرین الگوی ارتباط بدون خشونت آموزش ببینند. میان والدین و مسئولین مدرسه، مهد یا هر فضای آموزشی دیگر.

۲- کودکان و نوجوانان نیز این الگو را می‌آموزند تا هر آنچه لازم می‌دهند ناشی از انگیزه‌ی درونی آنها باشد نه به این دلیل که مجبور به انجام آن هستند یا به دلیل ترس از تنبیه.

با این وجود وسیع‌ترین هدف آن است که هم کودکان و هم بزرگسالان مهارت‌ها و دانشی که اندوخته‌اند را خارج از موقعیت کارگاه‌ها، در زندگی روزمره‌ی خود به کار گیرند. این برنامه‌ها ممکن است برای آنها محرکی باشد تا نگرش متفاوتی را نسبت به خود و دیگران انتخاب کنند. نگرشی که هم احترام به خود و هم احترام به دیگران را به وجود می‌آورد. نگرشی که همه‌ی تفاوت‌های ما را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد شخصی و غنای میان فردی مشاهده می‌کند.