

الموافقة و الفهم

مادة تدريبية عن التواصل اللاعنفي

أ. الشرح:

عندما نرى شخصاً ما يفعل شيئاً نعتبره من دون معنى، قد نلومه أو نحكم عليه، عندها يأخذ وضعيّة الدفاع ولا نلبث أن نرى أنفسنا فجأةً ونحن نخوض معركة معه. إذا أردنا أن يغيّر الناس سلوكاً ما (خاصة الأطفال) من المفيد أن نفهم أولاً لماذا ينتهجون هذا السلوك، ومن ثم ندعمهم أو نوضح لهم ما فعلوه كي يستطيعوا إيجاد طرق أخرى لتلبية احتياجاتهم. لا يعني فهم احتياجات شخص ما الموافقة على أفعاله، لكن هذا الفهم يساعدنا على فتح محادثة مع الآخر بغية الوصول إلى خيارات أخرى متاحة.

ب. اختبار شخصي: الموافقة والفهم شيان مختلفان، إذا أحببت أن تختبر هذا الاختلاف، هذا التمرين لك!

1. يلي عم اسمعه انو المخدرات بتساعدك تتجنب الاحساس بالالم.
2. اي يا زلمي! تعاطي المخدرات صاير عم بيزيد، قسم كبير من أصحابي عم يلجأوله .
3. أنا بفهم أنو مهم لأك جواز السفر بسبب حاجتك للأمان والاستقرار.
4. بوافك الرأي، اذا عندك راحة مادية، ما بتحمل هم أي شي.
5. مش مشكلة انك تأخرتي 3 ساعات عن الموعد.
6. انا بفهم انك تأخرت 3 ساعات عن الموعد لأنك كنت بحاجة تلعب.
7. أنا بوافك، اذا بدهم يرتاحو لازم يتركو بعض.
8. أكيد أكيد لازم تتجوزي.
9. أنا بفهم أنك ما رحت عالمدرسة اليوم لأنك خايف بعد المشكلة يلي صارت مباح.
10. انا بفهم حاجتك للعب وانا بقدر اذا قدرت بنفس الوقت تاخذ بعين الاعتبار حاجة الجيران للهدوء.
11. عم اسمعك عم تقولي انو انتي ضربتي هيدا الشخص لأنك كنتي عم تحاولي تدافعي عن حالك.
12. عم تقول انه انت ما نصف البيت لأنك كنت تعبان وكنت بحاجة للراحة.
13. مش مشكلة أنك ما نصف البيت آخر شهرين.
14. انا فهما انك مش نايمة منيح مباح ولهيك مش قادرة تكوني مركزة معنا.

ت. ما يقترحه التواصل اللعني:

الموافقة: 13-8-7-5-4-2

الفهم: 1-3—6-9-10-11-12-14

موافقة:

= أن أكون على ما يُرام مع
استراتيجية ما

ملاحظة
إحساس
حاجة
استراتيجية

تعلق
بال

بهذا الشعار، أترك بصمتي
ولن يتمكن أي شخص من
تجاهلي بعد الآن

أنت على حق، رفع الشعارات
هو شيء رائع، تابع ذلك!

فهم:

= الصلة بتشارك وجداني مشاعري
وفكري مع ما يعيشه الآخر

ملاحظة
إحساس
حاجة
استراتيجية

تعلق
بال

بهذا الشعار، أترك بصمتي
ولن يتمكن أي شخص من
تجاهلي بعد الآن

هل من المهم لك أن تُرى وأن
تُؤخذ بعين الاعتبار؟

APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف: رسم وإخراج: لتي غريبوي - ترجمة وتحويل إلى اللغة العربية: ريتا أيوب

تجد فيما يلي [قائمة بالاحتياجات](#) التي يمكن أن تساعدك في فهم الحافز الرئيسي لديك ولدى الآخرين

المزيد من [الرسومات التوضيحية](#) حول التواصل



<https://www.youtube.com/@ProPeaceLeb>
<https://www.ProPeace.de/en/NVCresources>
<https://www.instagram.com/ProPeaceLeb>
<https://www.facebook.com/ProPeaceLeb>