

KIDS4ALLL بيئة التعلم | التواصل العنيف واللاعني

learn.kids4alll.eu/ar/node/1377

التواصل العنيف واللاعني

الناس يحبون تقديم النصائح. وهذا أمر جيد - طالما أنك لا تشعر بالضغط منهم. تتناول هذه الوحدة التواصل العنيف وغير العنيف وكيفية عمله. يتعلق الأمر باستراتيجيات حول كيفية تجنب الإحباط والحجج وتحسين رفاهيتك وعلاقاتك مع الآخرين.

اقرأ هذه القصة القصيرة التي كتبها إيسوب وناقش النقاط التالية كفريق أصدقاء:

- مع من تتوافق (تختلف)؟
- لماذا كان الأب والابن يفعلان دائماً ما قيل لهما؟
- ماذا كنت ستنصحهم؟



كان الأب والابن يتعرضان للمحاكمة طوال الوقت، مما وضعهما تحت ضغط:

- أنتم حمقى!
- فتى كسول!
- الأب القاسي!
- هذا عار!

كيف يمكن للأشخاص الذين التقوا بهم صياغة آرائهم بشكل مختلف؟ شاهد الفيديو باللغة الإنجليزية و/أو العرض باللغة العربية!

تحميل الملف

حاول الآن تحويل الجمل الأربعة المُدانة في الحكاية الخيالية الصغيرة إلى جمل غير عنيفة.

- "أنتما أحمقان! يجب على شخص ما أن يركب!"
- "الصبي الكسول! لماذا يجب على والدك أن يمشي؟"
- "يا له من أب قاسي أن يترك ابنه يمشي!"
- "هذا عار! وعلى الحمار المسكين أن يحمل شخصين!"

يمكنك استخدام الخطوات الأربع للملاحظة، والمشاعر، والاحتياجات، والطلب، أو العثور على طريقة لقول نفس الرسالة بطريقة لطيفة وغير عنيفة.
أعد صياغة الجملتين 1 و 2 معًا، والجملتين 3 و 4 منفردتين. ثم شارك نسختك من 3 و 4: كيف تشعر الجمل الجديدة؟ إذا لم تتمكن من وصفها جيدًا، فإليك قائمة بالمشاعر والاحتياجات.



عندما نشعر بالحزن والغضب والإحباط، فإننا نميل إلى بدء جمل مثل هذا:

- "لديك..."
- "أنت..."
- "أنت دائمًا / أبدًا..."
- "إنها..."

دعونا نحاول تحويلها إلى جمل إيجابية، على سبيل المثال:

- "أظن..."
- "أشعر..."
- "أرى..."

"إنه قبيح للغاية!" ثم يصبح "أنا لا أحب ذلك" أو "هذا ليس من شأني".
"لقد تأخرت مرة أخرى!" يصبح "لقد كنت أنتظر هنا لمدة نصف ساعة وأنا منزعج حقًا لأنه لا يزال لدي الكثير لأقوم به. لا أشعر بأنني آخذ على محمل الجد أو الاحترام عندما أضطر إلى الانتظار لفترة طويلة. ربما يمكنك الاتصال بي في المرة القادمة التي تخرج فيها؟" يستغرق الأمر وقتًا أطول مني.

فكر في الجمل الاتهامية القاسية التي قالها لك شخص ما أو التي قلتها لشخص ما. اكتبها ثم حاول تحويلها إلى رسائل "أنا" إيجابية مع صديقك.



هل سبق لك أن فعلت شيئاً بسبب شعورك بالضغط من شخص ما؟
تبادل الأفكار وكتابة قصة عنها في نسختين:

- المثال 1: تشعر الشخصية الرئيسية بالضغط في موقف ما لفعل شيء محدد أو اتخاذ قرار محدد.
- المثال 2: من الأسهل على الشخصية الرئيسية أن تتخذ قرارها الخاص (والذي قد يتفق أو لا يتفق مع الاقتراح المستلم).

نصيحة: يمكنك على سبيل المثال. استرشد بالقصة القصيرة عن الأب والابن والحمار.

اكتب القصتين التوأم. إذا أردت، يمكنك تحويله إلى قصة مصورة، أو فيديو، أو تسجيل صوتي أو شيء مشابه.
بغض النظر عن التنسيق الذي تختاره، لا تنس تحميله على منطقة العمل work.it.

إذا كنت تريد أن يكون المحتوى الخاص بك في معرض الصور KIDS4ALLL ، من فضلك اطلب من معلمك تحميله في منطقة work.it



فكر في القصة التي قرأتها:

- (1) ما هو الشيء الجيد أو السيئ في إخبار الأشخاص برأيهم؟
- (2) ما هو شعورك عند قبول النصيحة أو رفضها؟
- (3) هل لديك دائماً الاختيار بين جميع الآراء أو الاقتراحات المختلفة المقدمة لك؟
قم بإنشاء بطاقة بريدية تحتوي على أهم النقاط!

هل ترغب في إنشاء بطاقات بريدية خاصة بك لمشاركتها على المنصة؟ قم بتنزيل تطبيق KIDS4ALLL المجاني وستحقق أمنيتك!



مشاركة البطاقات البريدية

الحد الأقصى لحجم الملف MB 2
أنواع الملفات المسموح بها: gif jpg jpeg png

انتقل إلى وحدة أخرى

