

أرضيات رقصات التواصل اللاعنيف

صممت من قبل بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري

من أجل تعلّم وممارسة التواصل اللاعنيف في ورشات العمل، ومجموعات الممارسة وفي المنزل

ماذا تعني أرضيات رقصات التواصل اللاعنيف:

أرضيات رقصات التواصل اللاعنيف هي خرائط مكانية صُنعت من بطاقات كبيرة والتي تضع عملية التواصل اللاعنيف على الأرض بتصميمات مختلفة تدعى "رقصات". كل بطاقة تمثل خطوة في رقصة تواصل. يمكن استخدام هذه الخطوات بأي تسلسل كان لدعم تواصل حقيقي، متدفق وواع.

يتعلّم الناس مشيئة التواصل اللاعنيف من خلال الخطوات، وغالباً بتوجيه من المدرب، أو بدعم من الأشخاص في المجموعة التدريبية.

هناك تسع "رقصات"، كل واحدة منها مصممة لتطوير الوعي والمهارات في مجال معين من التواصل اللاعنيف. أربع منها "رقصات داخلي-خارجي" من أجل حوار لعب الأدوار، وخمس منها عبارة عن "رقصات داخلية" من أجل عملية التحويل الداخلية.

الرقصات الداخلية - من أجل حوار لعب الأدوار

الخارجي الأربع

13 خطوة راقصة

التكامل والاتصال

الرقص بطلاقة

تواصل باحترام

الرقصات الخمس الداخلية

رقصة التواصل مع الذات

رقصة الغضب/الخجل

رقصة المعلم/المنتقي

رقصة نعم/لا

تحويل الألم (من حاجات غير ملّبة الى جمال الحاجات)

تعلّم وتدرّب على المهارات الأساسية

استوعب داخلياً العملية وطور الاتصال

ابق متعاطفاً مهما كان الموقف

13 خطوة راقصة معدلة ليتم استخدامها مع اليافعين/و المجموعات المبتدئة

من أجل عملية التحويل الداخلية

خذ بعض الوقت من أجل العناية بالذات، الوضوح الداخلي وتقوية الذات

حوّل الغضب والخجل الى حالة داخلية بناءة، لتعيد الاتصال بما يهم حقاً.

اكتشف شيئاً فعلته وتندم عليه، بطريقة تقود إلى تقبل ذاتي حقيقي

تحرك إلى ما بعد الصراع الداخلي وعدم التأكد لتأخذ قرارات لا تندم عليها

حوّل ألم الحاجات غير الملبّاة إلى جمال الحاجات، لتشفي الألم العميق من الماضي

ما الذي تقدمه لك؟

- طريقة واضحة وعملية لتعلّم وممارسة التواصل اللاعنيف والتي تمت تجربتها واختبارها حول العالم
- دعم لممارستك للتواصل اللاعنيف والتي تفودك بدون أن تفيدك
- نهج غير خطي فيه، تدفق، حرية، عمق ووضوح
- طريقة لمكاملة وسائل تعليمية، جسدية، سمعية وبصرية
- تعليم تفاعلي ومتأمل
- توضيح أن "الإصغاء إلى لومك، أحكامك وتفسيراتك" هو مكّن أساسي ومتكامل في عملية التواصل اللاعنيف
- الوعي للطرق الثلاث في التواصل: "التعبير عن الذات"، "استقبال الآخر"، "الاتصال بالذات"
- توقّد الذهن، الحيوية والمرونة المكتسبة جميعها عن طريق التنقل بحرية وبوعي بين الطرق الثلاث.
- فرصة لتشهد وتدعم عملية التواصل الداخلية والخارجية لشخص آخر.

"لقد وجدت أنني كنت أكثر حرية مع عمليتي الداخلية، قادرة على الصعود والتجول حولها" كريس جيبسون، اميركا

كيف تطوّرت أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف:

- بدأت بريدجيت بيلغراف وجينا لاوري بالعمل كمدرّبتين معتمدتين مع المركز الدولي للتواصل اللّاعنيف في 1996/7. لقد ساهمتا في نشر التّواصل اللّاعنيف ودعم المدرّبين على التّطور حول العالم، وخاصة في أوروبا أستراليا الهند وأميركا الشمالية.
- استخدمت بريدجيت، منذ بدء رحلة عملها في التّواصل اللّاعنيف، بطاقات الرموز اللونية لدعم الناس في تعلّم مكونات التّواصل اللّاعنيف. عام 1999 ألهمت بعمل كلوز كارستيد باستخدام الكراسي في التّواصل اللّاعنيف. بريدجيت وجينا تبنّتا وطورتا الفكرة، وجربتا تنسيقات مختلفة. الملصقات على الكراسي سرعان ما تحولت إلى بطاقات على الأرض. ألهم الوقوف والحركة على بطاقات، التسمية المجازية "أرضيّة الرّقص"
- بريدجيت وجينا خلقتا 6 "أرضيّات رقص" إضافية في السنوات اللاحقة وتعلّمتا أفضل الوسائل لاستخدامها في التّدريبات. لقد توضح أن ال"كل" في هذه الرّقصات السبع أكبر من مجموع أجزائها، بشكل غير متوقّع، موفراً طريقة متكاملة من أجل التّقديم، التعلّم، اختبار وممارسة التّواصل اللّاعنيف.
- باستقبالهما طلبات من حول العالم، قامت بريدجيت وجينا بكتابة "دليل المُيسّر"، ونشرته مع أرضيّات الرّقصات السبع، وقامتا بإطلاقهما في المركز الدولي للتواصل اللّاعنيف في ألمانيا عام 2003. ومنذ ذلك الحين وهما تدعمان نشر أرضيّات الرّقصات هذه، وجودة الطريقة التي يتم استخدامها بها، بحيث يصل هذا النهج إلى أكبر عدد من الناس الذين قد يستفيدوا منها
- في عام 2005 أضافتا رقصة "التّواصل باحترام" ليتم استخدامها مع اليافعين، وفي عام 2009 وبالتعاون مع روبرت غونزاليس وسوزان سكاى، صممتا رقصة "تحويل ألم الحاجات غير المُلبّاة إلى جمال الحاجات"
- في عام 2013 نشرتا 3 أقراص مدمجة تعليمية عن أرضيّات الرّقصات بالتعاون مع إيلكي ديدمان وساندر فان جالين، الأقراص المدمجة الأولى من سلسلة تطبيقات أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف للأجهزة الذكية، بالتعاون مع مارتن سييلين، والأدوات التّدريبية على أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف بالتعاون مع بولين ديركسين.

مواد أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف متوفّرة حول أرجاء العالم

- **سهولة الوصول:** بريدجيت وجينا تتمنيان أن يكون هذا العمل سهل الوصول على أوسع نطاق للجميع. ومن أجل البساطة والديمومة تستخدمان التسوّق عبر الإنترنت لبيع هذه المواد. وبكل الأحوال إن لم تكن قادراً على استخدام التسوق عبر الإنترنت، نرجو إرسال إيميل إلى العنوان الإلكتروني المذكور أدناه. في حال وجدت أن أسعار المواد لا تناسبك، الرّجاء أن تذكر المبلغ المناسب لك.
- **اللغات:** بطاقات أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف متوفّرة بعدة لغات: الإنكليزية، العربية، الهولندية، الفرنسية، الإيطالية، الألمانية، اليابانية، الكورية، المندارينية (اللغة الصينية الشمالية)، التركية، النرويجية، الروسية، الإسبانية، والسويدية. الدليل متوفّر بالإنكليزية، الألمانية، الفرنسية والمندارينية. (نحن نطلب من كل شخص يستخدم أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف مع مجموعات أن يقرأ الدليل، لكي يتم استخدام هذه الطريقة بمهارة كاملة، وعمق، وحساسية) الأقراص المدمجة مترجمة إلى 6 لغات. إن تطبيق أرضيّات الرقصات ("The Dance Floor APP "NVC Dialogue") متاح باللغة الإنكليزية فقط، الرّجاء زيارة موقعنا من أجل التفاصيل.
- **ورشات العمل:** تقدم بريدجيت وجينا ورشات عمل في بلدان مختلفة، وعبر الإنترنت، حيث تتعلّم من تعلّم كيفية استخدام أرضيّات رقصات التّواصل اللّاعنيف في مجموعات الممارسة وتدريبائك، ولكي تختبر كيف تساهم في تطوّر ك شخصي.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com