

שיחה על נושאים בעייתיים

איך מדברים עם ילדים על נושאים בחייהם שמעוררים אצלנו דאגה או שאנחנו רוצים לשנות ואולי לשים לגביהם מגבלות?

ראשית חשוב להגיע מוכנים לשיחה.

היו ברורים לעצמכם – איזה ידע אתם צריכים כדי לנהל את השיחה, מה אתם רוצים ללמוד מהילדים, מה אתם רוצים לומר ומה אתם רוצים להשיג בשיחה.

חשוב לא פחות להגיע עם ראש פתוח- לשמוע איך הילד רואה את הדברים ולהיות מוכנים להקשיב, לברר מה חשוב להם ואיך הם רואים את הדברים ואפילו לשנות את דעתנו.

הכינו את הקרקע – תנאים מתאימים

- כשיש זמן
- כשאתם רגועים
- שקט סביבתי
- מקום נעים ונוח
- בלי הפרעות – טלפונים, חברי משפחה שצריכים משהו מההורים באמצע השיחה, טלוויזיה דלוקה וכו
- לפעמים נכון לשבת במטבח על קפה או בשולחן ארוחה, לפעמים נכון לצאת מהבית לבית קפה, לפעמים ברכב כשאנחנו לבד ובדרך חזרה כל שנוכל להמשיך את השיחה ללא מגבלת זמן כשמגיעים, לפעמים נקבע מראש שנדבר, וכו'.

נוכחים בשיחה:

אם שני בני הזוג נוכחים, וכך רצוי לרוב, חשוב שיהיה תאום מראש על הדברים והעדויות. שיחות שלא בעקבות בעיה, אלא לברור כללי ומניעה, יכולות להתקיים בפורום משפחתי רחב יותר, למשל בארוחת הערב עם כל הילדים.

שיחות בעקבות בעיה ידועה נעשה בפרטיות ונדאג שחברי משפחה אחרים לא יפריעו (למשל אחים קטנים)

כללי דיבור

- גשו ישר לנושא, אל תלכו סחור סחור
- דברו ישיר

- דברו ברור – מסרים ועמדות ברורים (לא נוקשים, ברורים).
- דברו מהלב – כולל אהבה, פחדים, דאגות, תהיות, שאלות, לבטים.
- הימנעו משיפוטיות
- תשאלו תשאלו תשאלו
- שקפו במקום להטיף, לכעוס או להתלונן
- כשהילדים מדברים אתם רק בהקשבה, לא עסוקים במה לענות
- אל תגידו דברים רק כי אתם מרגישים שאתם צריכים להגיד עכשיו משהו- מותר לקחת פסק זמן לחשיבה
- שיחה מסתיימת ב: הסכמה, מיצוי המטרה או פסק זמן ופתיחת דלת לשיחה הבאה
- אל תייגעו, דברו קצר, הימנעו מנאומים.
- אל תחזרו על עצמכם. אם הילדים אומרים שאתם חופרים שווה לבדוק אם אתם באמת חופרים.
- הימנעו ממעגל סגור, אם יש חזרתיות בשני הצדדים, עוצרים.
- גם אם לא הגעתם להסכמה נסו לעשות משהו חיובי יחד כך שלא תסיימו בטון צורם כדי שיהיה ברור שהשיחה מקרבת ולא מרחיקה: אפשר נשיקה, משהו טוב יחד (אוקי בא לך קפה? לאכול משהו? פרק של...לצאת לריצה? וכו) אפשר לומר שאתם שמחים שדברתם גם אם קשה לכם עכשיו, להגיד שהם גם מזומנים ליזום

שלבי השיחה:

- הגדירו בקצרה על מה אתם רוצים לדבר, מה מטריד אתכם.
- תשאלו את הילדים – מה אתה חושב על הדברים, מה אתה מרגיש, מה זה עושה לך, מה החברים שלך.... איך זה אצלכם.... מה היית רוצה....מה דעתך?..... ועוד
- עכשיו אפשר להתקדם לתגובה על הדברים ודיאלוג-
- אני מרגיש
- מה שאתה אומר גורם לי....

הסיבה שאני מדבר איתך על זה... שמעתי ש... זה נכון?

הייתי רוצה ש...

אני שומע מה אתה אומר ורציתי גם לשאול

אתה אומר ש.. אבל אני מפחד, או שמעתי ש.....

אתה רואה את הדברים אחרת?

וכו'

אם הילד קוטע /מרים קול - בקשו שיקשיב כמו שאתם הקשבתם ואם אין ברירה עצרו את השיחה, לא כעונש, אלא כי זה לא יעיל וזה לא נכון למערכת היחסים.

לרוב, השתדלו לתת לילדים יותר מקום לדבר בעיקר בשיחות ראשונות.

זכרו זו לא התנצחות או תחרות

אין מנצחים ומפסידים

אין הכרעה