

איך להתמודד עם קשיים בשיחה?

הילדים מתנגדים, לא מגיבים או תוקפניים. מה עושים ואיך מתגברים על מכשולים בשיחה?
מה עושים אל מול אמירות או התנהגויות שחוסמות או תוקעות שיחות?

1 – לנשום עמוק, להיות ממוקדים ולא לתת לרגשות לשלוט בנו

2- לא לקבל תוקפנות או זלזול ("די כבר לחפור", הרמת קול, חוסר הקשבה וכניסה לדבריכם, "את לא מבינה כלום" "אתם סתם היסטריים" ועוד)

3 – לא ממשיכים שיחה עם מי שלא משוחח אתנו
(טוב, טוב, נו אמא, בסדר בסדר, טוב די, או לחילופין פרצופים, התעסקות בטלפון וכדומה)

4. לא להיבהל, לא להיכנס להיסטריה, לא לשפוט.
היו מוכנים לשמוע דברים שאתם לא רוצים לשמוע ושלטו בתגובות על מנת להראות לילדים שאתם מסוגלים להתמודד ושאתם לא פוסלים /שופטים/מאוכזבים מהם כבני אדם.

היו מוכנים לקבל התנגדויות מבלי שזה יאיים עליכם או יעליב אתכם

אז מה בכל זאת עושים?

נשארים בשליטה.

מסמנים לילדים את מה שהם עושים ואיך זה גורם לכם להרגיש. (זה לא נעים לי שאתה מרים עלי את הקול, אני מרגישה שאת לא באמת איתי בשיחה, אתה כל הזמן נכנס לדברי וזה גורם לי להרגיש שאתה לא מקשיב)

שואלים אותם ממה נובעת ההתנהגות – על מה אתה כל כך כועס? למה את מרגישה שאני חופרת? מה גורם לך להרגיש שאני אף פעם לא באמת מקשיבה לך? אתה לא רוצה לדבר על זה?

במה אני חופרת (ייתכן שאנחנו חוזרים על עצמנו והגיע הזמן לקצר, לדבר ממקום אחר או לזכור שבאמת כבר אמרנו את זה לא פעם)
נדמה לי או שאתה לא מעוניין לקיים את השיחה הזו- למה? .

אם צריך מסיימים את השיחה – טוב, אני חושבת שאת/ה לא באמת בשיחה איתי אז אין טעם להמשיך.
ככה אני לא מקיימת שיחות עם אנשים. אני מוכנה להקשיב ואני מתייחסת אליך בכבוד, אני לא מוכנה לשבת כאן ולחטוף צעקות ודיבור מזלזל.

וזכרו - הקפידו שיכבדו אתכם, אל תיבהלו מהתנגדות, אל תמשיכו שיחה לא משמעותית.
במקרה של מתח שתפו את הילדים במה שעובר עליכם, מה אתם רואים עליהם
אל תתנו להם להתחמק עם סיסמאות, הכללות לא נכונות או האשמות ואמירות ריקות מתוכן - אמתו
אותם עם האמירות.
היו פתוחים לאופציה שאתם טועים /חופרים זה בסדר שהם ילמדו אתכם איך לדבר איתם אם זה נעשה
בנימוס וכבוד. (אתם לא טועים כמובן בתפיסה שאלכוהול הוא בעייתי בבילוי שלהם. התיקון הוא לגבי
פרטים, מסקנות, מה אתם חושבים עליהם נקודתית, אופן השיחה וכדומה).

דברן על כך שאם הם לא מדברים אתכם אתם נשארים רק עם מה שיש לכם בעוד שבשיחה איתם אולי
תלמדו, תשנו חלק מהמחשבות, תמצאו יחד פתרונות שיותר יתאימו להם

**השיחה לא חייבת להיות ארוכה. לפעמים, בעיקר בשיחות ראשונות, כמה דקות יכולות להיות
משמעותיות מאוד.**

בכל מקרה לא למשוך בכוח שיחה.

דוגמה לתשובות להתנגדויות

אתם חופרים

למה אתה אומר שאני חופר/ת?

אני באמת חוזר על הדברים? – אם מסתבר לכם שכן, אפשר בחיך להגיד "אוי" ולהפסיק לחפור, זה לא אומר להפסיק את השיחה אלא שלא תמשיכו להגיד את מה שכבר אמרתם.

יכול להיות שאני חופר כי אתה אף פעם לא משוחח איתי שיחה אמיתית ומשמעותית?

אני אחפור כי זה נושא חשוב ואני לא מתכוון לעזוב אותו.

כן, גם אני לא ממש נהנה מזה אבל אתה לא משוחח איתי באמת, אז אני כל פעם צריך לחזור לזה.

חשבת פעם איך אני מרגישה כשאתה אומר לי שאני חופרת?

אתה באמת לא היית רוצה שאתעניין בחיים שלך? בשום תחום?

טוב, טוב, נו, אוקיי, בסדר, ...

אנחנו לא מדברים אל מי שלא מקשיב לנו.

אם הילדים בהתנגדות אנחנו עוצרים את השיחה

לדוגמה:

אני רואה שאתה לא מעוניין לדבר עכשיו.

לא לא אמא אני מקשיב נו

אני רואה שאתה לא מקשיב, תאמין לי שאני יודעת לזהות כשמישהו משוחח איתי וכשמישהו מנסה להיפטר ממני. אז נעצור כרגע. זה לא אומר שגמרנו לדבר על זה. ואם תחליט מיוזמתך מתישהו שאת

הרוצה לדבר אז אני כמובן כאן.

לא נו אמא די

אם אתה רוצה שמשוחח שים את הטלפון בצד בבקשה, תסתכל אלי ותענה לי תשובות של יותר ממילה אחת.

אם את לא משוחחת איתי באמת אז כמובן שאין לי איך להביא שחשבון את העמדה שלך כי אני לא יודעת מהי. זה משאיר אותי לקבל החלטות מבלי שאוכל לשקול ולשכלל את מה שאת היית רוצה. חבל.

את אותו עקרון ניישם במקרים בהם הילדים מרימים קול, לא מגיבים, מבטלים את דבריכם, מתעסקים בטלפון, מגלגלים עיניים וכדומה.

שקפו להם את ההתנהגות

דברו על איך אתם מרגישים

עצרו את השיחה באמירה שעוד תדברו על זה אבל לא ככה והם כמובן מוזמנים לפנות אליכם כשירצו

הסבירו להם שאם אין דיאלוג זה משאיר אתכם לקבל החלטות חד צדדיות